Más que otro robot, la Thermomix es uno de esos inventos que de tanto en tanto revolucionan la cocina. Hace de todo y todo lo hace más fácil y limpio: pica, bate, amasa, trocea, monta nata y claras, fríe, guisa... Pero, ¿conocemos todas sus posibilidades? *Cocinar con Thermomix* muestra cómo sacarle el máximo partido a esta extraordinaria máquina, con recetas actuales, frescas, pero, sobre todo, originales.

La actividad profesional de **Gabriela Llamas** ha discurrido siempre asociada a la gastronomía, campo en el que ha hecho de todo: recetarios, colaboraciones en prensa, cursos, estilismo, asesoría a restaurantes, catering, organización de eventos... Gabriela es miembro de la Academia Española de Gastronomía y de la Academia Madrileña de Gastronomía.

www.elpaisaguilar.es

EL PAIS
AGUILAR

COCINAR CON THERMOMIX

Llamas

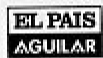
[redacted]

EL PAIS
AGUILAR

COCINAR CON THERMOMIX

Gabriela Llamas

EL PAIS
AGUILAR



Gastronomía
© 2006, Gabriela Llamas (textos)
© 2006, Santillana Ediciones Generales, S. L.
Torrelaguna 60, 28043 Madrid
Teléfono 917 44 90 60
Fax 917 44 90 93
http://www.elpaisaguilar.es

Diseño de cubierta: Pep Carrió/Sonia Sánchez
Ilustraciones: Ximena Maier
Edición: Edita Gutiérrez
Maquetación: M. García y J. Sánchez
Coordinación editorial: Manuel Sequeiros
Coordinación técnica: Victoria Reyes

Tercera edición, diciembre 2006

ISBN: 84-03-50411-X
Depósito legal: M-52.325-2006

Printed in Spain/Impreso en España por Anzos, S. L.
Fuenlabrada (Madrid)

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. del Código Penal)

Contenidos

Los distintos modelos de Thermomix

El libro está pensado para el último modelo de Thermomix, la T31, que es el que se vende en el momento de elaborar este libro, pero todas estas recetas se pueden elaborar indistintamente con los modelos T21 y T31.

Tanto el T31 como el T21 son muy similares, pues tienen un vaso con una capacidad de 2 litros, unas cuchillas que trocean las verduras, montan claras, pero, como es lógico, un aparato nuevo está mejorado respecto a la versión anterior. En la T31 nos encontramos con un vaso más ancho y bajo, y unas cuchillas más perfeccionadas que pueden trocear tanto 1 kilo de verduras como dos dientes de ajo. La velocidad cuchara es bastante menor que la velocidad 1 de la T21 y, además, las cuchillas pueden girar a la izquierda para no cortar los alimentos. En cuanto al amasado, también se ha mejorado con el giro hacia la izquierda. En la T31, el reparto de calor en la base del doble fondo del vaso es mucho más parecido al de un cazo normal.

Es importante consultar y respetar las velocidades que marca el libro básico. Por ejemplo: en la T31 se trocea a velocidad 4, en la T21 a velocidad 3,5. Si le surge alguna duda consulte el libro básico o llame a su distribuidora. Es buena idea hacer una fotocopia plastificada de la tabla de funciones básicas y tenerla siempre a mano en la cocina, junto a la Thermomix.

Cualquier problema o cualquier duda que tenga con su máquina, no deje de consultarlo con la persona que se la vendió. También puede llamar a alguna de las oficinas de Thermomix. Es una pena no sacar partido a un aparato tan fabuloso.

Algunos consejos útiles

—Recuerde que Thermomix es un cazo-sartén que corta, tritura, pulveriza y remueve, y que el calor se apaga cuando ha pasado el tiempo programado pero las cuchillas siguen moviéndose hasta que lo apague.

—Programe siempre en este orden: tiempo, temperatura y velocidad.

—No utilice nunca la mariposa en una velocidad superior a 4 en la T31 o a 3,5 en la T21.

—Utilice siempre la espátula de la Thermomix. Por su propia seguridad no introduzca en el vaso ningún otro tipo de espátula o cuchara cuando la máquina está funcionando.

—Fotocopie la tabla de funciones básicas, plastifíquela y colóquela junto a la máquina. Así resolverá las dudas sin tener que acudir al libro.

—No triture ingredientes hirviendo. Espere a que baje un poco la temperatura, de lo contrario el contenido podría salpicar y quemarle.

—Haga anotaciones en su libro de los tiempos, cantidades, etcétera, de las recetas que ha probado varias veces. Quizás los espárragos no le gustan muy hechos y debe reducir el tiempo de cocción en el Varoma.

—No olvide que al reducir una salsa hay que retirar el cubilete para que salga el vapor (véase la receta del ketchup, pág. 201). Puede colocar el cestillo sobre la tapa para evitar salpicaduras.

—Si no quiere que se evapore el líquido (por ejemplo, en la receta de la sepia estofada, pág. 171), tape con el cubilete.

—Cuando triture cáscaras de gambas y cuele la salsa, debe aclarar bien el vaso para que no queden restos desagradables.

—Cuando utilice el Varoma no obstruya los agujeros para que pueda pasar el vapor.

Cocciones básicas en la Thermomix 31

Cocción al vapor en el vaso

Para preparar arroz:

—Echar 800 gramos de agua con sal en el vaso de la Thermomix.

—Programar 7 minutos a temperatura Varoma y velocidad 4.

—Pasado este tiempo, añadir 350 gramos de arroz y dejar durante 13 minutos a temperatura Varoma y velocidad 4, con el cestillo.

Para preparar pasta:

—Poner 1 litro y 1/2 de agua con sal en el vaso.

—Programar 12 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1.

—Pasados los 12 minutos, agregar 500 gramos de pasta y dejar el tiempo que indique el paquete, a 100 ºC y velocidad cuchara.

Cocción al vapor en el recipiente Varoma

Para una cocción de 30 minutos se necesitan 500 gramos de agua, a temperatura Varoma y velocidad 1. Si son 40 minutos, deben ponerse 800 gramos de agua o líquido.

Estos tiempos son orientativos, hay que adecuarlos al tamaño y cantidad del ingrediente y a su gusto, según se quieran los alimentos más o menos cocidos, crujientes o blandos, etcétera.

Verduras

INGREDIENTES	CANTIDAD	TIEMPO
Espárragos verdes	800 g	15-20 minutos
Brócoli	800 g	15 minutos
Coliflor (según tamaño)	800 g	20-25 minutos
Patatas (según tamaño)	1 kg	15-25 minutos
Zanahorias (según corte y tamaño)	800 g	35 minutos
Berenjenas	700 g	25-30 minutos
Calabacín (según corte y tamaño)	800 g	15-20 minutos
Brotes de soja	300 g	8-10 minutos
Tirabeques	400 g	10 minutos

Frutas

INGREDIENTES	CANTIDAD	TIEMPO
Manzanas (papillote)	las que quepan	20-25 mn
Peras (mitades)	las que quepan	15-20 mn
Melocotones (mitades)	los que quepan	10-15 mn
Plátanos papillote	los que quepan	25-30 mn
Frutos rojos papillote	los que quepan	8-10 mn

Carnes

INGREDIENTES	CANTIDAD	TIEMPO
Solomillo limpio	1,5 kg	20-25 mn
Pechuga de pavo	700 g	40-50 mn
Pechugas de pollo	según cantidad	15-20 mn
Cinta de lomo	1 kg	40-50 mn
Solomillitos de cerdo	según cantidad	15-20 mn

Pescados y mariscos

INGREDIENTES	CANTIDAD	TIEMPO
Mariscos	500 g	10-20 mn
Lomo de pescado	1,5 kg	29-30 mn
Filetes pescado (papillote)	1 kg	10-15 mn
Lomo pescado sin espina (papillote)	1,5 kg	20-25 mn

Otros

INGREDIENTES	CANTIDAD	TIEMPO
Pastel de carne en molde Albal	1 litro	50-60 mn
Pastel de pescado molde Albal	1 litro	40-50 mn
Flan	1 litro	35-40 mn

La despensa básica

Al variar ingredientes, como la sal y el aceite, en unas verduras o un pescado al vapor, cambia totalmente el sabor de un plato. Animo al lector a que se haga con una pequeña provisión de estos ingredientes y experimente por sí mismo. Incluimos en esta sección una pequeña lista de alimentos no perecederos que conviene tener siempre en casa, seguida de los productos básicos que hay que conservar en la nevera.

Aceites

Diversos aceites de oliva virgen extra de buena calidad: fuertes, suaves, afrutados, de distintas variedades de aceituna (arbequina, picual, hojiblanca, etc.).

Aceite de trufa blanca, aceite de sésamo, (realza los platos orientales), aceite de avellanas o nueces para ensaladas.

Aceite de girasol o de cacahuete, aceites neutros que no aportan sabor.

Vinagres

Vinagre de Jerez, de Módena, de vino blanco, de arroz o de cava, hay muchas variedades.

Sal

Sal de distintas clases, como Maldon, de Guerande, flor de sal, sal rosa del Himalaya, de hierbas, de especias, sal ahumada, etcétera.

Los distintos tipos de sal realzan cualquier plato al vapor. Un pescado y una verdura al vapor con un chorrito de aceite de oliva y un poco de sal gorda de calidad es una delicia. Al cambiar el aceite o la sal, cambia el sabor del plato sin esfuerzo. Incluso puede uno crear su propia sal con sabores distintos. Por ejemplo, se tritura piel de limón seca y tres cubiletes de sal marina, 40 segundos a velocidad 8. Se obtiene una sal buenísima para realzar platos de pescado. Se puede preparar sal de aceitunas negras y naranja, de tomate seco, de especias, etcétera, y guardarlas en botes. Es importante que el ingrediente que se le añada a la sal esté seco.

Arroz

Arroz blanco normal, arroz integral, arroz rojo, arroz basmati.

Azúcar y miel

Azúcar blanco y moreno. Miel de distintos aromas.

También se puede tener preparado azúcar glas aromatizado: con cáscara de limón y naranja secas, con canela, con palo de vainilla, etcétera. Así ya está listo para utilizar en cualquier momento.

Harina

Harina normal de trigo, harina de fuerza, harina integral, harina de garbanzos, harina de maíz para espesar salsas.

Conviene tener siempre a mano distintos tipos de harina, pues en un momento se preparan una pizza, coca o empanada que suponen un plato en sí. Recuerde que si utiliza harina integral para la bechamel, por ejemplo, debe reducir un poco la cantidad marcada en el libro o añadir algo más de líquido.

Pasta y cereales

Lasaña precocida y canelones precocidos, macarrones y tallarines asiáticos de arroz o de trigo, que son de cocción muy rápida. Cuscús precocido, sémola de arroz o de trigo, tapioca, fideos de varios tamaños y macarrones al gusto.

Cereales como trigo, avena, trigo sarraceno, etcétera, por si quiere hacer harina integral moliéndola en la máquina. La pizza elaborada con harina integral es deliciosa.

Levadura

Conviene tener siempre levadura de panadería liofilizada y levadura Royal. La de panadería es imprescindible para pizzas, roscones, etcétera, y no se estropea.

Legumbres (secas y cocidas)

Garbanzos, lentejas, judías blancas.

Pescados

Latas de atún, caballa, berberechos, mejillones, sardinas, y otras conservas que nos gusten.

Verduras

Aceitunas negras deshuesadas, aceitunas verdes deshuesadas, ajos encurtidos, tomate natural triturado y entero, tomate seco, pimientos del piquillo, pimientos secos (ñoras, guindillas, choriceros), maíz en grano, pepinillos, alcaparras, espárragos, alcachofas, habitas en aceite, ajo, cebolla y patatas, que se guardan mucho tiempo.

Frutas

Latas o botes de lichis, melocotón en almíbar, piña al natural, *chutney* de mango, mermelada de albaricoque, melocotón, fresa, pasta de guayaba y pasta de membrillo, orejones de albaricoque y de melocotón, ciruelas, pasas, dátiles, higos.

Frutos secos

Cacahuetes pelados, piñones pelados, nueces peladas, almendras peladas, avellanas, anacardos, macadamias, coco rallado, pistachos pelados.

Setas secas

De varios tipos como boletus, colmenillas o chantarelas. Es especialmente útil tener siempre en la despensa las *shiitake* chinas, que son muy sabrosas.

Trufas

Secas y frescas, blancas o negras.

Salsas

De soja, teriyaki, de ostras, Worcestershire o Perrins, tabasco, salsa de pescado vietnamita o tailandesa.

Caldos

Si no se tiene caldo casero, merece la pena tener varios bricks de caldos líquidos de cocido, de ave, de pescado, de verduras o el caldo de bonito en polvo japonés, es muy cómodo para preparar una sopa o una pasta. También vienen bien los cubitos.

Especias

Pimienta en bolas, nuez moscada, laurel, azafrán, pimentón agridulce de La Vera, cayena en polvo, canela en rama y molida, vainilla (en vainas enteras y molida), tomillo, romero, salvia, menta, comino, hinojo, jengibre, cilantro, polvo de curry, cardamomo, orégano, hierbas de Provenza, estragón, eneldo, cúrcuma, tomillo, romero, mejorana, salvia, laurel, menta y otras al gusto...

Lácteos

Leche normal, desnatada, concentrada y condensada. Botes de 1/4 de litro de nata para montar, que no necesita refrigeración.

Vino

Tinto, blanco, jerez, Pedro Ximénez, Oporto, cava de buena calidad, blanco dulce tipo malvasía para sabayón, ron, brandy o coñac, Cointreau, kirsch o aguardiente de cereza.

Chocolate

Chocolate negro con 70% de cacao y con 80% de cacao, chocolate de cobertura normal, chocolate con leche y cacao en polvo.

Café

En grano e instantáneo.

Gelatina

En polvo neutra y paquetes de colas de pescado.

Para vegetarianos, gelatina vegetal de algas: agar agar. Ahora se vende en polvo y es de fácil manejo.

Alimentos que hay que conservar en la nevera

Lácteos

Quesos de distintos tipos (manchego curado, emmenthal, parmesano, valdeón o cabrales, queso en crema, de Burgos, requesón y todos los que se nos ocurran), mantequilla y yogur. Los quesos y la mantequilla se pueden congelar.

Huevos

Frescos y grandes, ya sean blancos o morenos. El huevo pasteurizado cambia las proporciones de las recetas.

Embutidos envasados al vacío

Panceta, tocino, jamón de York, jamón serrano, sobrasada.

Anchoas y bacalao en sal

Preferentemente en aceite de oliva.

El bacalao se puede comprar ya desalado y congelado. El normal se guarda en la nevera, igual que las anchoas.

Frutas y verduras frescas

A los ingredientes anteriores hay que añadir la compra del día de frutas y verduras, y las hierbas frescas, como cilantro, albahaca, estragón, perejil, menta o hierbabuena. Lo ideal es tener macetas en las ventanas para disponer de estas hierbas cuando se necesiten. Además de ser muy decorativas, huelen muy bien.



Batidos y cócteles

EL MUNDO DE LAS bebidas y los cócteles es fascinante y merecería un libro aparte. Pero está sujeto a modas, casi como la ropa. Hoy en día ya no se lleva el cóctel dulzón con hielo seco y sombrilla de papel, sino una línea mucho más depurada y sofisticada, de sabores nítidos y limpios. En España están teniendo mucho éxito los cócteles de sabores tropicales y exóticos con brandy de Jerez, una auténtica delicia.

Se pueden mezclar purés de frutas exóticas con algún alcohol blanco. Se le añade un poco de un licor de frutas, agua, zumo y hielo picado y ya se obtiene un combinado personal. Por ejemplo, sale un cóctel estupendo con naranjas naturales, en zumo o enteras, brandy de jerez, unas gotas de Drambuie o Grand Marnier y un toque de agua de azahar. Se agrega hielo, agua y... ¡ya está listo!

La Thermomix resulta muy práctica a la hora de preparar grandes cantidades de un cóctel. Muchos llevan almíbar en lugar de azúcar y el almíbar se puede hacer en un momento con el calor de la máquina; a continuación, se enfría rápidamente con hielo y el resto de los ingredientes.

La máquina también permite triturar el hielo y picarlo de distintos tamaños o simplemente remover como en una coctelera. El cestillo se puede usar de colador para verter en las copas adecuadas. También nos facilita la labor de granizado, recordando siempre que para granizar se pone mitad de líquido y mitad de hielo.

Cualquier sorbete que se empiece a derretir más de lo debido se puede convertir en un cóctel con un añadido de licor y servido en copa con pajita. Los postres de beber, las sopas heladas y los chupitos de aperitivo están muy de moda. Nada impide ofrecer como aperitivo un granizado de zumo de tomate con Jerez y aceituna en chupito. Queda muy original y es otra forma de tomar aceitunas. Eso sí, ¡no olvide que las aceitunas sean rellenas o estén deshuesadas!

La Thermomix es también muy útil para las bebidas de enfermo. Poder prepararse una gran jarra de ponche, té de jengibre o cualquier otra bebida cuando uno se encuentra mal sin arriesgarse a quemarse con un cazo o tirar el agua hirviendo porque nos tiembla la mano, es muy de agradecer. La fiebre juega malas pasadas y con la Thermo-

mix sabes que no quemarás la casa al hacer una leche calentita con miel y ron.

Pero, sobre todo, en las familias con niños, hay que combatir el uso de las gaseosas y bebidas edulcoradas con zumos naturales de cualquier fruta —melón, sandía, manzana, frambuesa, plátano, pera, naranja o limón—, mezcladas con agua, leche o yogur. Precisamente, uno de los grandes éxitos de la Thermomix es su famosa limonada. Se puede tener en la nevera una botella de almíbar de limón, limón pelado y azúcar a partes iguales, al que se añade hielo, agua y cualquier otra fruta en un momento para hacer una gran jarra de un zumo natural lleno de vitaminas.

Batido de frambuesas con melocotón

Ingredientes para 6-8 personas:

4 melocotones pelados y sin hueso
El zumo de dos naranjas
El zumo de un limón
2 cubiletes de frambuesas
2 cubiletes de azúcar
5 cubiletes de agua
500 gramos de hielo

- Triturar los melocotones, las frambuesas y el zumo con el azúcar y el agua hasta que queden muy finas. Reservar unas frambuesas y unas rodajitas de naranja o limón para adornar.
- Si molestan las pepitas de las frambuesas, se puede colar el zumo y devolverlo al vaso de la Thermomix antes de granizar.
- Añadir el hielo y triturar 1 minuto más a velocidad 6.
- Servir en una copita y adornar con media rodaja de naranja o limón y una frambuesa.

Batido de mango y coco

Ingredientes para 6 personas:

2 mangos maduros y grandes
1 papaya
1 lata de leche de coco
3 cubiletes de azúcar
2 limones
4 cubiletes de agua
400 gramos de hielo

- Pelar la fruta y quitar las pepitas a los limones. Poner en el vaso de la Thermomix junto con la leche de coco, el agua y el azúcar. Batir a velocidad 6-7 durante 1 minuto.
- Incorporar el hielo y batir 30 segundos a velocidad 6 para granizar.

Batido de melón y hierba luisa

Ingredientes para 6 personas:

Un buen puñado de hojas de hierba luisa (verbena) o 4 bolsitas
8 cubiletes de agua

El zumo de un limón
1 melón de Canteloup o medio melón de Villaconejos (600 gramos limpio)
1/2 cubilete de azúcar

- Poner el agua en el vaso de la Thermomix y llevar a ebullición. Apagar el calor y meter las bolsitas de hierba luisa. Tapar con el cubilete y dejar en infusión al menos 5 minutos.
- Retirar las bolsitas y añadir el azúcar. Esperar a que se enfríe. Añadir entonces el melón pelado y sin pepitas y el zumo de limón. Triturar 1 minuto en velocidad 8.
- Poner en una jarra, añadir unos cubitos de hielo y servir.

Batido de plátano

Ingredientes para 6 personas:
4 plátanos maduros
6 cubiletes de leche
2 cubiletes de azúcar moreno
Un pellizco de azúcar avainillado
300 gramos de hielo
1 cubilete de cacahuetes pelados y tostados
Un poco de cacao para espolvorear por encima

- Triturar todos los ingredientes menos el hielo a máxima velocidad durante 1 minuto. El cacahuete debe quedar muy deshecho. Incorporar el hielo y triturar durante 15 segundos más a velocidad 6.
- Servir espolvoreado con cacao.

¿Sabía que...

... se puede poner un pequeño bote de cacao en la mesa para que cada uno se sirva más cacao a su gusto?

Este es un batido muy nutritivo y energético.

Cóctel Bellini

Ingredientes para 10-12 copas:
300 gramos de melocotón maduro pelado
1 cubilete de licor de melocotón *(crème de pêche de vigne)*
1 botella de cava frío de buena calidad
200 gramos de hielo
50 gramos de azúcar
1 melocotón para la guarnición

- Para preparar la guarnición, hacer bolitas de melocotón con la ayuda de un sacabocados de pequeño tamaño, colocarlas en un plato y meter en el congelador. Se necesitan dos o tres bolitas por copa.
- Verter en el vaso de la Thermomix el melocotón, el licor y el azúcar. Triturar 40 segundos a velocidad 8-10. Añadir el hielo y triturar 40 segundos más, de modo que quede casi como un sorbete.
- Colocar en cada copa unas bolitas de melocotón congeladas, repartir la mezcla de melocotón helada en doce copas, añadir el cava por encima y servir inmediatamente.

¿Sabía que...

... es mejor poner la mezcla de melocotón en el congelador un rato antes de servir? De este modo, el cóctel no queda tan aguado. Si no hay tiempo, añadir hielo a la fruta es una buena alternativa.

Este cóctel se puede preparar también con melocotón en almíbar de buena calidad.

Daiquiri de kiwi

Ingredientes para 8 personas:
2 cubiletes de azúcar
6 kiwis
1 limón
300 gramos de agua
600 gramos de hielo
3 cubiletes de ron

- Pelar los kiwis y el limón, y triturar con el azúcar y el ron durante 30 segundos a velocidad 8. Añadir entonces el hielo y el agua, y programar 40 segundos más.
- Servir en unas copas bonitas con una pajita y una rodajita de kiwi.

Daiquiri de lima-limón

Ingredientes para 8 personas:

3 cubiletes de zumo de lima o limón
1 trozo de la piel verde o amarilla de la lima o el limón
6 cubiletes de ron Bacardí de 3 años
2 cubiletes de azúcar
500 gramos de hielo o al gusto

- Glasear el azúcar con la piel de lima o limón al menos durante 1 minuto para que quede bien deshecha. Cuanto más seca esté, mejor para glasear. Añadir el zumo y el ron, y mezclar a velocidad 7-8 unos 30 segundos o hasta que el azúcar quede bien disuelto.
- Agregar el hielo y batir bien como para hacer un sorbete. Servir de inmediato en copa con pajita o en vaso corto.

> **¿Sabía que...**
>
> ... esta es una receta de mi hermana Beatriz, que vive en La Habana? Ella insiste en que el éxito de este combinado es el ron de tres años. Mi pequeña aportación es la cáscara de la fruta pero en pequeña cantidad, para potenciar el sabor del limón.
>
> La mezcla de ron con limón y azúcar dura mucho tiempo en la nevera. El limón con azúcar y alcohol no se desvirtúa. Para cualquier tipo de fiesta es muy práctico tener jarras preparadas y hielo cerca, para hacer cócteles sobre la marcha.
>
> Si esta combinación resulta demasiado fuerte, se puede añadir más hielo.

Piña colada

Ingredientes para 8 personas en copa de cóctel:

1 lata de leche de coco
1 piña natural entera
4 cubiletes de ron dorado
1-2 cubiletes de miel, dependiendo del dulzor de la piña
800 gramos de cubitos de hielo
1 lima o limón pelado y sin semillas

- Reservar dos rodajas de piña cortadas finamente con piel.
- Pelar la piña y poner en el vaso de la Thermomix. Añadir la leche de coco, el ron, la miel y la lima o limón. Triturar 1 minuto a máxima velocidad. Comprobar que ha quedado bien mezclado.
- Añadir el hielo y volver a triturar durante 1 minuto con la ayuda de la espátula.
- Servir en copas con un trocito de rodaja de piña en el borde del vaso y una pajita.

Ponche de piña

Ingredientes para 8 personas:

1 piña entera pelada
4 naranjas peladas en vivo sin pepitas
2 limones pelados en vivo sin pepitas
1 paquete pequeño de pulpa de fruta de pasión congelada o 8 piezas de fruta
1 litro de agua con gas
1 mango cortado en dados pequeños
800 gramos de cubiletes de hielo
4 cubiletes de vodka
1 cubilete de Grand Marnier
Un manojo de hierbabuena
2 cubiletes de azúcar moreno (optativo)

- En el vaso de la Thermomix echar la piña pelada y troceada en pedazos grandes, las naranjas, limones, pulpa de maracuyá congelada, azúcar, licores, parte de la hierbabuena y la mitad del hielo. Programar 1 minuto a velocidad máxima.
- Verter en un cuenco grande y añadir el agua con gas, los dados de mango y más cubitos de hielo. Mezclar bien. Con las ramas de hierbabuena restantes formar un ramillete e incorporarlo al ponche.
- Poner en un gran cuenco, con copas alrededor para que cada uno se sirva.

Ponche para el catarro

Ingredientes para 4 personas:

5 cubiletes de leche
2 yemas de huevo

2 cubiletes de brandy o coñac
2 cubiletes y 1/2 de azúcar o mejor, de miel
Canela en polvo

- Colocar la leche en el vaso de la Thermomix con la miel, un poco de canela en polvo y las yemas de huevo. Batir 15 segundos y programar 7 minutos a 100 ºC y velocidad 4.
- Añadir el coñac o brandy y servir caliente.
- Espolvorear con más canela, si gusta.

Té de jengibre para el catarro

Ingredientes:

50 gramos de jengibre fresco
1/2 litro de agua
2 cubiletes de miel
3 limones pelados en vivo y sin pepitas

- Lavar el jengibre y echar en el vaso de la Thermomix con el limón. Triturar bien unos segundos y añadir el resto de los ingredientes.
- Programar 10 minutos a temperatura Varoma, con el cubilete puesto. Dejar reposar otros 5 minutos tapado y ya está listo para beber.
- Se puede colar o tomar así. Debe estar bien fuerte y picante para que haga efecto.

> **¿Sabía que...**
>
> ... esta misma bebida puede resultar muy refrescante para el verano? Para prepararla, colar el té, devolver al vaso de la máquina e incorporar hielo al gusto. Triturar 20 segundos a máxima velocidad y tomar.
>
> Estas cantidades sirven para un enfermo en una mañana. Como bebida refrescante, para 4-6 personas, dependiendo de la cantidad de hielo que se le añada.

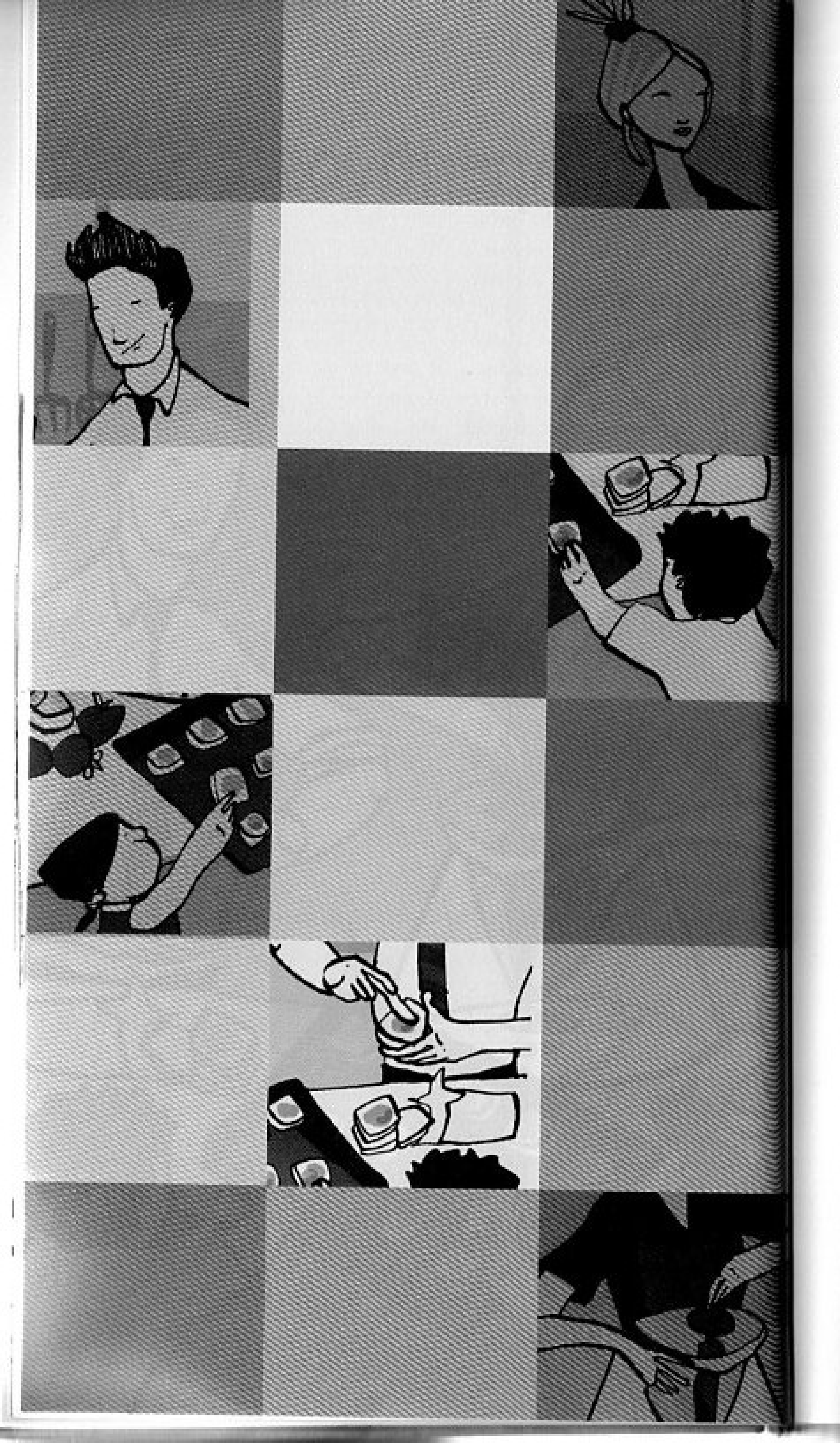
Zumo de tomate con albahaca

Ingredientes para 6 personas o 12 chupitos:

1 kilo de tomates maduros
Un manojo de hojas de albahaca
Sal
Medio limón pelado en vivo y sin pepitas
Un pellizco de azúcar
Guindilla fresca, si le gusta el picante
400 gramos de hielo

- Triturar todos los ingredientes menos el hielo. Colar y devolver al vaso de la Thermomix.
- Rectificar el condimento, añadir 400 gramos de hielo y programar 30 segundos a velocidad 8.
- Servir en vaso con pajita y decorado con hojas de albahaca. Si le añade picante, se puede decorar también con media guindilla fresca.
- Este aperitivo está delicioso con frutos secos variados.

> **¿Sabía que...**
>
> ... no es necesario colar el zumo a menos que la piel de los tomates no esté en buenas condiciones o el tomate excesivamente maduro? Sin embargo, se puede colar si se desea obtener un zumo muy fino.



Aperitivos

El ritual del aperitivo y del tapeo está tan extendido y es tan popular en nuestro país desde hace siglos que hoy día llega hasta las casas y está revolucionando la forma de recibir y la forma de comer tradicionales.

Aunque la selección de aperitivos parezca corta, muchos de los platos incluidos en los apartados de entrantes, platos vegetarianos y pícnics se pueden utilizar como aperitivo. Cualquier verdura al vapor, una ensalada o incluso unas frutas, combinadas con alguna de las salsas propuestas en el capítulo de las salsas, pueden conformar una fuente interesante. Por ejemplo, resultan un original aperitivo unos pinchitos de patatitas nuevas cocidas con coliflor al vapor con un cuenco de salsa romesco, los espárragos al vapor con una holandesa de naranja, unas rodajitas de pollo al estragón de otra forma, la coca de tomate y pimientos, los bizcochos salados, las empanadillas de queso, los *cocarrois,* los buñuelos de lentejas o de garbanzos, las verduras con salsa de cacahuetes, etcétera.

Muchas de las sopas y cremas se pueden servir en forma de chupitos como aperitivo, y sacar una bandeja de gazpacho de hierbas, gazpacho normal, crema de pimiento, crema de aguacate o de pepino... en copitas o vaso largo. Añadiendo un poco de gelatina a estas preparaciones, incluso se pueden preparar vasitos de varios colores para tomar con cuchara, combinando una capa de crema de aguacate, otra de tomate y otra de pepino. Todas estas recetas son muy versátiles.

Es frecuente asistir a cenas y almuerzos donde, tras un copioso aperitivo, se sirve en la mesa un plato único y un postre. Personalmente me encanta esta forma de comer, pues propicia la comunicación entre los diferentes invitados.

Por último, no hay que olvidar los clásicos aperitivos de jamón y otros embutidos, quesos, frutos secos o aceitunas. Todos estos aperitivos están pensados para dejarlos preparados de antemano y no dan excesivo trabajo. Una buena selección de panes y una variada bandeja de quesos con un excelente vino pueden completar una invitación diferente.

Aperitivo de pollo

Ingredientes para 6 personas:

3 pechugas de pollo (unos 400 gramos)
3 cubiletes de caldo de ave concentrado (puede ser 1 cubito instantáneo y 3 cubiletes de agua)
200 gramos de nueces peladas
4 dientes de ajo
30 gramos de pan duro
1/2 cubilete de leche
1 cubilete de nata
Un pellizco de clavo de especia
Un pellizco de cilantro molido
1 cucharada sopera de vinagre de jerez
1 cubilete de hojas de cilantro o perejil
Pimienta
Sal

Guarnición:

Hojas de cilantro o perejil
Nueces
Nata líquida
Pimentón picante

- Limpiar y cortar las pechugas en cuatro trozos cada una.
- Colocar en el vaso de la Thermomix junto con el caldo de ave o el cubito y el agua. Programar 15 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1,5. Sacar del vaso y reservar separados, líquido y pollo.
- Enfriar el vaso de la Thermomix, no es necesario lavarlo. Incorporar las nueces, el pan, la mitad de las hojas de perejil y los dientes de ajo. Triturar todo a velocidad 7-8 unos segundos con la ayuda de la espátula, hasta obtener una masa lo más fina posible.
- Añadir la leche y la nata, una cucharada de vinagre, las especias y el caldo. Poner a punto de sal y pimienta y batir 15 segundos a velocidad 6 para que quede ligero y cremoso.
- Finalmente, incorporar el pollo y trocear unos 4-5 segundos más en velocidad 4. Comprobar que no queda excesivamente seco. Se le puede añadir algo más de caldo y leche o nata si fuera necesario.
- Sazonar al gusto, incorporar el resto del perejil o cilantro picado y mezclar bien.
- Para servir, colocar en una fuente plana y decorar con hojas de perejil o cilantro y algunas nueces troceadas. Otra opción es regar con un poco de nata líquida y espolvorear pimentón picante por encima.

¿Sabía que...

... este aperitivo es ideal para hacer con restos de pollo asado o de cualquier otra ave? Con la mezcla se pueden rellenar tomatitos cereza, champiñones, pepinos, remolacha y otras verduras de aperitivo. Es excelente para bocadillos y para tomar con las tortitas de pan.

También se puede dejar preparada la mezcla de nueces con pan, ajo, especias y líquidos, y añadirle el pollo desmenuzado si se prefiere una textura más gruesa.

Este plato está mejor pasadas unas horas, cuando los sabores se han mezclado bien.

Buñuelos de tomates secos

Ingredientes para 4 personas:

150 gramos de tomates secos

Masa:

80 gramos de harina
1 cubilete de vino blanco
2 cucharadas soperas de queso parmesano rallado u otro queso
2 cucharadas soperas de hojas de hierbabuena fresca picadas
Un pellizco de sal
Pimienta abundante
1 yema de huevo
1 clara
Aceite de oliva para freír

- Rallar el queso con unos golpes de turbo.
- Poner en el vaso de la Thermomix todos los ingredientes de la masa menos la clara de huevo. Batir bien para que quede una masa lisa y reservar en la nevera. Debe reposar al menos 1 hora.
- Justo antes de utilizar, calentar el aceite en la sartén, montar la clara a punto de nieve en el vaso de la Thermomix con la mariposa, e incorporar a la masa. Pinchar los tomates en un palillo de madera, sumergir en la masa y freír en abundante aceite de oliva a 160 ºC. Escurrir en papel absorbente y mantener en el horno al calor hasta el momento de servir.
- Acompañar con un *chutney* fresco de mango o un *raita* de yogur y pepino.

Buñuelos de viento salados

Ingredientes para 6 personas:

200 gramos de harina
2 cubiletes y 1/2 de leche
50 gramos de aceite de oliva
50 gramos de mantequilla
7-8 huevos
Un pellizco de sal
Un pellizco de azúcar
200 gramos de queso azul (cabrales, valdeón o cualquier otro queso sabroso)
Pimienta del molino
1 cucharadita de cominos (optativo)

- Colocar en el vaso de la Thermomix la leche, mantequilla, aceite, sal y azúcar. Programar 5 minutos a temperatura Varoma, velocidad 1. Añadir la harina y los cominos, y programar 1 minuto a velocidad 6. Retirar el vaso de la máquina y dejar enfriar unos minutos.
- Precalentar el horno a 200 ºC.
- Batir los huevos ligeramente, volver a colocar el vaso de la Thermomix en su sitio y programar velocidad 5-6. Ir añadiendo los huevos batidos poco a poco hasta que la masa los vaya absorbiendo. Finalmente, añadir el queso y pimienta del molino en abundancia, mezclar unos segundos y reservar.
- Colocar porciones de masa en una bandeja de horno y hornear 15 minutos a 180-200 ºC o hasta que suban y estén ligeramente dorados por encima y huecos por dentro. También se pueden freír.
- Se pueden servir solos como aperitivo pero están deliciosos con ketchup casero o con cualquier otra salsa.

Caviar de berenjenas

Ingredientes para 6 personas:

1 kilo de berenjenas
2 dientes de ajo
1 cubilete y 1/2 de aceite de oliva virgen extra
El zumo de un limón
Un poco de ralladura de limón
1 cubilete de hojas de perejil
Sal
Pimentón dulce (optativo)

- Asar las berenjenas en el horno precalentado a 200 ºC, pinchándolas o cortándolas por la mitad para que no exploten. Una vez bien hechas, dejar enfriar un poco y pelar. Tardan entre 35-45 minutos, dependiendo del tamaño.
- Triturar en el vaso de la Thermomix el resto de los ingredientes a velocidad 6 durante 30 segundos. Añadir las berenjenas asadas y programar 30 segundos más a velocidad 6 si se quiere una textura gruesa. Si desea una textura fina, utilizar la velocidad 8. También se le puede incorporar un poco de yogur o mayonesa.
- Servir espolvoreado con pimentón dulce por encima y aceite de perejil, que se prepara triturando aceite de oliva con hojas de perejil.

¿Sabía que...

... si no le gusta el ajo, lo puede sustituir por cebolla tierna? No hay que olvidar dejar la cebolla en agua fría una media hora antes para quitarle un poco de fuerza.

Si se asan las berenjenas sobre brasas de carbón o a la llama de gas de la cocina, queda un delicioso sabor ahumado.

Galletas de queso y almendras

Ingredientes para 4 personas:

180 gramos de queso rallado extra graso (45%) y sabroso
1 cubilete de almendras enteras crudas (se pueden sustituir por cualquier otro fruto seco)
2 cucharadas soperas de harina (50 gramos)
Pimienta

- Rallar el queso y reservar. Pulverizar las almendras a velocidad 6. Incorporar la harina, el queso y un poco de pimienta recién molida, y mezclar unos segundos a velocidad 4.
- Formar bolas de masa del tamaño de una nuez, aplastar y poner en una sartén antiadherente con una gota de aceite, apretando con cuidado. La temperatura debe ser baja o media, pues si no, se queman y no se expanden.
- Sacar y escurrir sobre papel de cocina.
- Dejar enfriar y servir con un guacamole o cualquier otra salsa vegetal.

¿SABÍA QUE...

... es más fácil pulverizar las almendras o cualquier otro fruto seco con harina?

OBLEAS CRUJIENTES

Ingredientes para 4 personas:

250 gramos de harina
1 cubilete de agua
1/2 cubilete de aceite de oliva virgen extra
1/2 cubilete de zumo de naranja colado
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar glas
Media cucharada de cilantro en polvo tamizado

- Poner la harina, la sal, el azúcar y el cilantro en el vaso de la Thermomix y mezclar 10 segundos a velocidad 6. Incorporar el agua, el aceite y el zumo de naranja, mezclar 15 segundos a velocidad 6 y programar 2 minutos a velocidad espiga.
- Debe quedar una masa como la de la pizza, formando una bola suave en torno a las cuchillas. Si la masa se pega a las paredes, necesita más harina.
- Envolver en papel transparente y dejar reposar fuera de la nevera durante 1 hora al menos.
- Precalentar el horno a 160 ºC. Preparar una bandeja de horno con papel de hornear. Dividir la masa en ocho porciones. Estirar las porciones de masa y pasar varias veces por la máquina de hacer pasta hasta obtener láminas de masa muy finas y elásticas. Quizás sea necesario espolvorear con harina la masa para trabajarla mejor.
- Una vez formadas las finas láminas de masa, cortar de la forma deseada y poner en la bandeja de horno. Hornear 8-10 minutos o hasta que queden crujientes y muy ligeramente doradas. Dejar enfriar sobre una rejilla y guardar en una lata o en una caja de cierre hermético.
- Repetir la operación con el resto de la masa. Esta masa se puede congelar.

¿SABÍA QUE...

... se puede variar el sabor de estas obleas crujientes cambiando el polvo de cilantro por el de otra especia, como pimienta, comino, canela o anís?

PASTITAS DE QUESO DE MI AMIGA SELINA

Ingredientes para 4 personas:

100 gramos de harina
100 gramos de mantequilla
100 gramos de queso parmesano
100 gramos de queso manchego curado o queso de cabra de pasta dura
Pimienta del molino

- Pulverizar los quesos en el vaso de la Thermomix y dejarlos muy finos.
- Añadir la harina y mezclar 10 segundos a velocidad 6. Agregar la mantequilla cortada en dados y un poco de pimienta recién molida y programar 15 segundos más a velocidad 6.
- Sacar la masa resultante y formar un rulo con ella. Envolver en papel transparente y meter en la nevera durante al menos media hora.
- Cortar el rulo de masa en finas láminas y colocar sobre una bandeja de horno con papel de hornear. Meter en el horno precalentado a 200 ºC durante 10-12 minutos o hasta que se doren. Dejar enfriar y sacar.
- Servir las galletitas saladas con un *chutney* de piña picante, con guacamole o con paté de pimientos.

¿SABÍA QUE...

... estas pastitas se conservan varios días en una lata si el ambiente no es muy húmedo?

PATÉ DE PIMIENTOS Y NUECES

Ingredientes para 6 personas:

2 pimientos rojos grandes asados, sin piel ni semillas
1/2 cubilete de aceite de oliva virgen extra
170 gramos de requesón o una tarrina de queso crema
85 gramos de nueces peladas
1 cucharada sopera de salsa de rábano picante
Zumo de limón al gusto
Pimienta
Sal

- Triturar todos los ingredientes en la Thermomix durante 1 minuto a velocidad 8. Reservar el paté en la nevera tapado hasta que se utilice. Decorar con hojas verdes y servir con pan recién hecho o con tostadas de pan integral o verduras.
- Antes de tomarlo, conviene dejarlo reposar varias horas para que se mezclen bien los sabores.

> **¿Sabía que...**
>
> ... si no tiene tiempo para asar los pimientos, se encuentran pimientos asados en tarrinas transparentes en el mercado? Resultan muy prácticos, pues sólo hay que escurrirlos bien y retirar la piel restante y las semillas.

Raviolis de remolacha

Ingredientes para 4 personas:

4 remolachas cocidas
150 gramos de aperitivo de pollo (véase receta, pág. 38)
12 nueces
Sal gorda o sal Maldon
1/2 cubilete de salsa de perejil y nueces (véase receta de *Pasta fresca con salsa de perejil*, pág. 100)
Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
Unas hojas de perejil frito para decorar

- Con la ayuda de una mandolina o un cuchillo muy afilado, cortar finas láminas de remolacha.
- Colocar una cucharadita de crema de pollo y nueces en el centro y cubrir con otra lámina de remolacha. Cerrar e ir colocando los raviolis en una fuente de servir.
- Mezclar la salsa de perejil con el aceite de oliva.
- Cuando todos los raviolis estén formados, decorar con unas nueces, distribuir un poquito de salsa de perejil por encima y terminar con cristales o escamas de sal.

> **¿Sabía que...**
>
> ... esta receta se puede adaptar para vegetarianos? El relleno se puede elaborar sin pollo, sustituyendo el caldo de ave por caldo de verduras y añadiendo más condimento y un poco más de pan.
>
> También se pueden preparar raviolis o paquetitos con otras verduras, desde pimientos asados o del piquillo, hasta rábano, calabacín, patata cocida, batata cocida, calabaza y hojas de cogollos de lechuga. También se puede hacer con frutas, como pera, mango o melocotón. La fruta debe pasarse por limón o cocerse unos minutos al vapor para que no se oxide y ennegrezca.
>
> Esta es una receta que he visto preparar a ilustres cocineros: a Charlie Trotter con láminas de rábano rosa rellenas de una crema de cacahuete, y a Juan Suárez, con remolacha y un relleno de queso de cabra y piñones, una delicia. Yo suelo improvisar muchas variaciones, según lo que tenga a mano.

'Rillette' o paté de bacalao ahumado

Ingredientes para 6 personas:

300 gramos de bacalao ahumado
200 gramos de mantequilla
1 cucharada sopera de zumo de limón
Un pellizco de ralladura de limón
Pimienta
Sal
1/2 cubilete de cebollino fresco picado
Unas gotas de tabasco o chile en polvo

Guarnición:

1 cucharada sopera de cebollino fresco picado
Unas rebanadas finas de pan recién tostado

- Cortar la mantequilla, que debe estar bien fría, en dados. Incorporar todos los ingredientes en el vaso de la Thermomix y programar 10 segundos a velocidad 6. Comprobar la sazón, teniendo en cuenta que debe llevar abundante pimienta y no excesivo limón. La textura ha de ser gruesa pero bien mezclada.
- Colocar en un cuenco, espolvorear el resto del cebollino picado por encima y servir con tostadas de pan caliente.

¿SABÍA QUE...

... la pasta de bacalao es muy versátil y perfecta para bocadillos con pan de *baguette* y pimientos asados?

La misma receta se puede preparar con salmón ahumado pero no resulta un sabor tan interesante.

Se le puede incorporar un cubilete de nata para suavizar un poco el sabor.

ROLLITOS DE BERENJENA

Ingredientes para 6 personas:

2 berenjenas
Salsa romesco (véase receta, pág. 204)
24 huevos de codorniz
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
Sal Maldon
Perejil o cilantro para decorar
Algunas avellanas o almendras

- Con la ayuda de una mandolina o un cortador de fiambres, cortar las berenjenas en lonchas finísimas en sentido longitudinal.
- Descartar las dos primeras lonchas, pues tienen mucha piel.
- Poner una sartén antiadherente o un grill de hierro (sartén rectangular acanalada en la superficie) al fuego y tostar las lonchas de berenjena por ambos lados. Enseguida se nota que están hechas porque se vuelven manejables. Quedan mejor si se nota la marca de las rayas del grill.
- Cuando estén todas listas, untar cada una con un poco de romesco, repartir algún cristal de sal Maldon y enroscar. Formar canutillos o rollitos e ir colocando en una fuente de servir.
- Sumergir los huevos de codorniz en agua fría, poner al fuego y cuando hiervan, calcular unos 3 minutos. Dejar enfriar y pelar.
- Cortar algunos huevos de codorniz por la mitad, colocar sobre el rollito de berenjena, poner una hoja de cilantro o perejil encima y pinchar con un palillo.
- Mezclar el resto de la salsa romesco con aceite de oliva al gusto, añadir unas gotas de vinagre si se desea y colocar en un cuenco para mojar los rollitos. El resto de los huevos sin cortar se reparten por la fuente. Distribuir también algunas avellanas o almendras tostadas como decoración.

TORTITAS DE PAN

Ingredientes:

300 gramos de trigo
100 gramos de harina normal
2 cubiletes o 2 cubiletes y 1/2 de agua

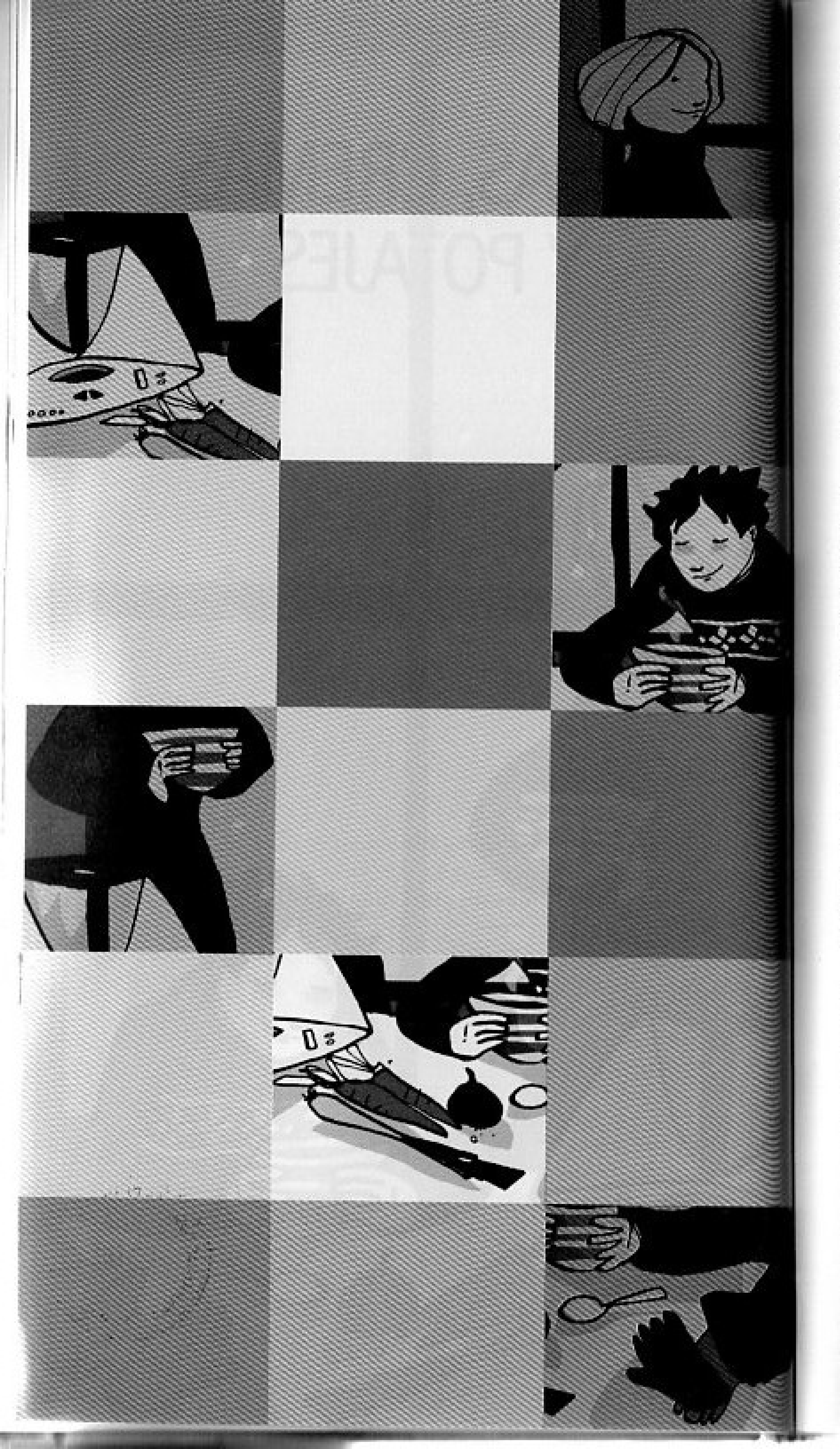
- Echar el trigo en el vaso de la Thermomix y molerlo finamente, al menos durante 1 minuto a máxima velocidad. Añadir la harina normal.
- Mezclar con el agua para obtener una masa lisa y elástica. La cantidad de agua varía según el tipo de harina que se obtenga del trigo, pero en principio unos dos cubiletes de agua son suficientes. Amasar durante 2 minutos y dejar reposar al menos media hora.
- Dividir en bolitas y formar tortitas de masa con la ayuda de un rodillo.
- Calentar una sartén de fondo grueso en el fuego y cocer las tortitas sin aceite ni mantequilla.
- Resulta un pan delicioso y muy sano. No necesita sal.

TRIÁNGULOS DE ROMESCO

Ingredientes para 8 personas:

1 paquete de tortillas de trigo integral
Salsa romesco (véase receta, pág. 204)
8 tomates cortados en rodajas
2 pepinos cortados en rodajas finas
1 paquete de hojas de rúcola lavadas
1/2 cubilete de aceite de oliva virgen extra

- Preparar la salsa romesco según las indicaciones de la receta.
- Untar cada tortilla de trigo integral con abundante salsa romesco por toda su superficie. Cubrir con hojas de rúcola u otra lechuga verde suave, pueden ser berros, canónigos o lechuga normal picada.
- Cubrir media tortilla con rodajas finas de tomate y pepino, rociar con un poco de aceite de oliva, doblar la tortilla por la mitad y aplastar. Tapar con un paño húmedo para que no se sequen.
- Antes de servir, cortar cada media luna de tortilla en tres triángulos.



Sopas, cremas y potajes

Las sopas de ajo y los gazpachos son las sopas españolas tradicionales por excelencia. El gazpacho, además, es un plato universal, uno de los tesoros de la gastronomía española. Los campesinos y las legiones romanas ya conocían el arte de combinar el ajo, el pan y el aceite en un sinfín de variedades. El aceite de España era un bien de los más preciados en la antigüedad, de hecho, se han descubierto en Roma en recientes excavaciones, montañas hechas con las ánforas de aceite procedentes de la Bética. El gazpacho es producto del sabio manejo de excelentes ingredientes autóctonos y del mortero o almirez.

Hoy en día, la tecnología nos brinda la oportunidad de sustituir las horas de mortero por la Thermomix. Las emulsiones más singulares se pueden preparar en segundos, así como las texturas más ligeras, tanto en sopas como en salsas. Entonces, ¿por qué no crear combinaciones propias y recurrir un poco a los clásicos para obtener platos modernos? Pensemos en el gazpacho de hierbas, de piñones, de garbanzos, etcétera, y hagamos combinaciones diferentes con estos parámetros.

Contamos con una herramienta que nos permite solucionar un menú en minutos. La crema fría de aguacate (véase receta, pág. 57), por ejemplo, es un plato muy completo, con verdura, hidratos de carbono, proteína de pescado azul, vitaminas y minerales, fibra y lácteos de la mejor calidad (yogur). Si se acompaña con una ensalada de tomate y algunas tostadas más de atún o anchoas, no es necesario servir un segundo plato.

La base de las sopas es el agua o el caldo. En este libro, los caldos básicos están incluidos en el capítulo de las salsas. Se puede recurrir a ellos cuando se necesiten. De un caldo de pescado con un poco de harina y mantequilla y unas hierbas se obtiene un *velouté* (crema aterciopelada) sensacional. Si además se le añade algo de nata, ¡imagínese qué sopa tan deliciosa! Lo mismo se puede elaborar con caldo de ave, harina, champiñones o trufas y trocitos de pollo. Si nos ha quedado un resto de pasta, siempre se puede utilizar para dar cuerpo a un caldo, simplemente cociéndola y triturándola finamente.

He aquí tres consejos importantes para preparar cremas, caldos y sopas adecuadamente:

No triture las verduras antes de cocerlas. Trocéelas a la velocidad que indique su máquina: 3,5 para la T21 y 4 para la T31.

Cuando vaya a triturar un líquido caliente, empiece por una velocidad moderada y luego auméntela. Si no, le podría saltar el líquido caliente a la cara, especialmente en la T31. Por esta razón, hay que dejar enfriar un poco antes de triturar y siempre a velocidad 7.

Piense que muchos restos se pueden convertir en sopas, cremas o purés. Con un resto de cocido se puede preparar un *humus*, una ensalada o un gazpacho, servido de una forma moderna en pequeños cuencos, en forma de chupitos como aperitivo.

Gracias a la potencia de esta máquina y a su capacidad de calentar, se abre un mundo de posibilidades en la cocina.

Crema de ave

Ingredientes para 6 personas:

60 gramos de mantequilla
60 gramos de harina
15 cubiletes de caldo de ave de buena calidad, desengrasado
3 yemas de huevo
1 cubilete y 1/2 de nata
Sal y pimienta

Guarnición:

1 trufa picada
Dados de pollo cocido

- Poner en el vaso de la Thermomix la mantequilla y la harina, programar 4 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1. Añadir el caldo, batir bien para que no se formen grumos y programar 30 minutos a temperatura Varoma y velocidad 4. Hasta aquí, este plato puede quedar preparado con antelación.
- Mezclar las yemas de huevo y la nata en un vaso, añadir un cubilete de caldo caliente y revolver con un tenedor.
- Justo antes de servir y con el caldo muy caliente, incorporar la mezcla de yemas al caldo con la máquina a velocidad 4. Dejar que se mezcle bien durante 30 segundos. No se necesita programar cocción, pues el calor del caldo cuaja el huevo.
- Rectificar el punto de sal y pimienta. Colar sobre la sopera para que quede una crema fina y servir con una guarnición de trufa y dados de ave.

Crema de castañas

Ingredientes para 6 personas:

1 lata grande de castañas cocidas al natural
1 litro de caldo de ave
100 gramos de champiñones o (4 setas secas *shiitake* puestas en remojo media hora antes)
3 cubiletes de nata líquida
3 chalotas o 1 cebolla
1/2 cubilete de aceite de oliva virgen extra
50 gramos de mantequilla
Pimienta
Sal

Guarnición:

150 gramos de *foie gras* de lata
Cebollino fresco para decorar

Costrones de pan tostado (pan de molde cortado en tiras de un dedo y tostadas al horno)

- Limpiar los champiñones y cortarlos en tiras finas con la ayuda de un cuchillo. Si son setas chinas *shiitake*, hay que retirar el tallo, que es muy duro, y después cortar en tiras lo más finas posible.
- Verter en el vaso de la Thermomix el aceite y la mantequilla y programar 3 minutos a temperatura Varoma. Volver a programar 5 minutos, a temperatura Varoma velocidad 4, y echar por el agujero la chalota y la mitad de los champiñones para que se sofrían. Pasado este tiempo, incorporar las castañas, trocear 3 segundos a velocidad 4 y añadir el caldo de ave, sal y pimienta. Programar 15 minutos a temperatura Varoma y velocidad 2.
- Cuando termine, probar de sal, añadir la nata y triturar a velocidad 7 y luego 9 durante 1 minuto para que quede una sopa muy ligera y esponjosa. Reservar en un cuenco aparte.
- Enjuagar el vaso de la Thermomix con agua y colocar la mariposa. Añadir un poco de aceite y saltear las setas o champiñones restantes 3 minutos a temperatura Varoma y velocidad 2.
- Verter la crema en cuencos y, antes de servir, repartir los champiñones o setas salteados, los trocitos de *foie* muy fríos y el cebollino picado. Otra forma de servir esta sopa es cortar largas tostadas de pan fino y colocarlas en el borde del cuenco con los dados de *foie* encima.

¿Sabía que...

... hay que lavar y escurrir bien las castañas de lata antes de incorporarlas al vaso de la Thermomix?

Si se utilizan castañas frescas, se necesita 1/2 kilo. Se pelan muy fácilmente en el microondas: se les hace una incisión con un cuchillo afilado y se calculan 2-3 minutos a máxima temperatura, dependiendo de su tamaño. Hay que pelarlas antes de que se enfríen porque, si no, luego hay que volverlas a calentar.

Crema de coliflor con gorgonzola

Ingredientes para 8 personas:

1 coliflor grande
2 chalotas o 1 cebolla
1 litro de caldo de verduras o agua
100 gramos de queso mascarpone
150 gramos de queso gorgonzola o 100 gramos de queso de Valdeón
2 cubiletes de cebollino finamente picado
Pimienta del molino
50 gramos de aceite de oliva virgen extra

- Echar el aceite en el vaso de la Thermomix y programar 3 minutos a temperatura Varoma. Pasado este tiempo, programar 5 minutos a velocidad 4 y añadir las chalotas o la cebolla.
- Lavar bien la coliflor y separar en floretes de pequeño tamaño. Añadir el caldo y los floretes al vaso de la Thermomix y programar 15 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1, con el cubilete puesto para que no se pierda calor.
- Comprobar el punto de cocción de las verduras y dejar 5 minutos más si fuera necesario. Enfriar unos minutos con el vaso fuera de la máquina y triturar a velocidad 7 unos 30 segundos. Añadir los dos quesos, volver a triturar otro minuto, comprobar el punto de sal y sazonar con abundante pimienta.
- Servir caliente, con cebollino picado espolvoreado por encima.

Crema de lentejas exóticas

Ingredientes para 6 personas:

300 gramos de lentejas peladas (son de color rosa)
7 cubiletes de agua
1 puerro grande o unas cebolletas
1 diente de ajo
1 lata de leche de coco
1 cucharadita de café de cúrcuma
1 guindilla picante
1 lima verde o 1 limón
10 gramos de jengibre fresco
Sal y pimienta
Cilantro o perejil picado

- Cocer las lentejas con el puerro, ajo, cúrcuma, guindilla y el agua durante 20 minutos a velocidad cuchara y temperatura Varoma, hasta que casi se conviertan en puré y queden bien cocidas.
- Añadir el jengibre, la ralladura de lima y la leche de coco, reservando un poco para la guarnición. Triturar muy finamente durante 1 minuto a velocidad 8-9 y salpimentar al gusto. Volver a programar 5 minutos más para que todo se caliente.

- Verter en cuencos individuales y añadir un chorrito de zumo de lima, una cucharadita de leche de coco y hojas de cilantro o perejil picadas como guarnición.

Crema de maíz

Ingredientes para 6 personas:

400 gramos de calabacín pelado
100 gramos de cebolla nueva (guardar el tallo para la guarnición)
400 gramos de maíz en grano precocido de lata
4 cubiletes de agua
2 mazorcas de maíz precocido, cortadas en 3 trozos
100 gramos de mantequilla
Sal

Guarnición:

Un tallo de cebolla cortado al bies en aros finísimos
Kikos calentados al horno para que recuperen el crujiente

- Trocear el calabacín y la cebolla durante 6 segundos a velocidad 4 (T31) o 3,5 (T21) con la ayuda de la espátula. Añadir el maíz en grano y el agua, y programar 15-18 minutos a temperatura Varoma, velocidad mínima.
- Colocar en el Varoma los seis trozos de maíz previamente pasados por agua fría y poner el Varoma sobre el vaso para que se calienten con el calor que desprende la cocción de la sopa.
- Una vez terminado, añadir la mantequilla, salar y triturar durante 1 minuto y medio a máxima velocidad.
- Distribuir en cuencos individuales. Como guarnición, servir un trozo de mazorca pinchado en un palillo largo, y los kikos y la cebolleta tierna por encima.

> **¿Sabía que...**
>
> ... se puede convertir esta sopa en una crema exótica? Sólo hay que prepararla con leche de coco y un poco de jengibre fresco y servirla con cilantro picado por encima.

Crema de pimientos del piquillo

Ingredientes para 6 personas:

1 bote de cristal de pimientos del piquillo, cortados en tiras y salteados con ajos
8 cubiletes de caldo de ave o de verduras
1 cebolla grande
1/2 cubilete de aceite de oliva virgen extra
1 terrina de 150 gramos de queso Philadelphia light u otro similar
1 cucharada de concentrado de tomate
1 cubilete de vino blanco
1 cucharada de azúcar
Pimienta y sal
6 lonchas de beicon crujiente

- Trocear la cebolla en la Thermomix, añadir el aceite y programar temperatura Varoma durante 5 minutos a velocidad 1. Incorporar los pimientos con su caldo y los ajos, y el concentrado de tomate, y programar 3 minutos más. Añadir el vino blanco y dejar hervir 3 minutos.
- Pasado este tiempo, agregar el caldo, sal y azúcar, y programar 12-15 minutos a temperatura Varoma.
- Por último, añadir el queso y triturar 1 minuto hasta obtener un puré fino y ligero. Rectificar el condimento y servir caliente, con una guarnición de lonchas de beicon crujiente. Se pueden tostar en el horno o en la sartén sin aceite.

> **¿Sabía que...**
>
> ... esta es una versión de la receta rápida y ligera? Se puede preparar la misma crema con pimientos rojos y amarillos, muy dulces. Se trocean y sofríen con cebolla en la máquina y después se les añade caldo y nata.

Crema fría de aguacate

Ingredientes para 6 personas:

2 aguacates grandes y maduros
1/2 cubilete de zumo de limón
4 cubiletes de caldo de ave o verduras
200 gramos de hielo

1 yogur natural
Sal y pimienta
1/2 cubilete de hojas frescas de menta o hierbabuena

Guarnición:

Unas hojas de hierbabuena
1 limón cortado en cuartos
6 tostadas de pan
6 lonchas de mojama de atún
1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra

- Pelar los aguacates y retirar el hueso. Colocar todos los ingredientes de la sopa en el vaso de la Thermomix y triturar 1 minuto a velocidad 8 o hasta que quede una crema muy fina. Rectificar el condimento si hiciera falta y volver a triturar unos segundos más.
- Servir inmediatamente en cuencos, acompañada de una tostada de pan con una loncha de mojama encima, un chorrito de aceite de oliva, un trozo de limón y una hoja de hierbabuena.

> ¿SABÍA QUE...
>
> ... esta crema hay que prepararla en el último minuto para que el aguacate no se oxide y se vuelva marrón?
>
> Se puede sustituir la hierbabuena fresca por cebollino fresco picado. La mojama se puede cambiar por anchoas de buena calidad, huevas de salmón o caviar.

'DASHI' O CALDO DE PESCADO JAPONÉS

Ingredientes:

8 cubiletes de agua
Un trozo de alga *kombu* de 10 x 5 centímetros
2 cubiletes de *katsuobushi* (escamas de bonito secas) bien apretado

- Para cocinar el *kombu*, limpiarlo con un paño húmedo con cuidado, pues el sabor del alga está en la superficie.
- Poner en el vaso de la Thermomix el agua y el alga, programar 10 minutos a temperatura Varoma y vigilar. Inmediatamente antes de que empiece a hervir el agua, parar la máquina, sacar el *kombu* y reservar.
- Tras retirar el *kombu*, añadir las escamas de bonito y volver a programar unos minutos más. Esperar a que vuelva a hervir y entonces apagar el calor, tapar y dejar reposar 2 minutos o hasta que las escamas bajen al fondo del vaso. Colar el caldo por un paño. Este caldo colado es el *dashi*.

> ¿SABÍA QUE...
>
> ... las escamas de bonito no se pueden dejar en el agua demasiado tiempo porque el caldo se vuelve amargo?
>
> Tanto el trozo de alga como las escamas de bonito se pueden guardar para hacer un segundo caldo con menos sabor, siguiendo el mismo procedimiento.
>
> Este caldo de pescado se puede guardar, una vez hecho, tres o cuatro días en la nevera o congelar en una bandeja como cubitos de hielo.
>
> Se trata de un caldo japonés muy práctico cuando no se tiene tiempo de preparar otro. Es mucho más delicado de sabor que el cubito de pescado. También se vende en polvo y se utiliza para la sopa de *miso* (véase receta, p. 66).

GAZPACHO DE GARBANZOS

Ingredientes para 6 personas:

4 cubiletes de *humus* (véase receta, p. 200)
1/4 de cubilete de vinagre de vino dulce
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo
Sal
3 cubiletes de agua
300 gramos de cubitos de hielo

Guarnición:

Cebolla
Pimiento rojo y verde
Tomate en dados
Pan frito

- Triturar el *humus* con el aceite de oliva y el ajo hasta que se forme una crema espesa. Añadir el agua, los hielos y el vinagre, y programar 1 minuto a velocidad máxima.
- Rectificar el condimento y servir con el pimiento rojo y verde, la cebolla y el tomate, cortados en dados, y el pan frito.

Gazpacho de hierbas

Ingredientes para 4 personas:

200 gramos de hierbas frescas (sólo las hojas):

80 gramos de perejil

50 gramos de menta

20 gramos de cilantro

40 gramos de cebollino

10 gramos de albahaca

2 dientes de ajo

200 gramos de pan duro puesto en remojo en dos cubiletes de agua

3 cubiletes de aceite de oliva virgen extra de una variedad suave

2 cucharadas soperas de vinagre de jerez o vinagre dulce

2 cucharadas soperas de zumo de limón

2 cucharaditas de sal

4 cubiletes de agua (se pueden sustituir dos cubiletes de agua por cubitos de hielo)

- Lavar bien las hierbas frescas, escurrir y echar en el vaso de la Thermomix con los dientes de ajo y el pan en remojo. Triturar a velocidad 4-6 tapando con el cubilete, poner el aceite en el cubilete y agregarlo poco a poco, como para preparar una mayonesa.
- Añadir sal, vinagre y limón, alargar con agua o hielo y rectificar el punto de sal.
- Servir acompañado de pan frito y dados de pimiento rojo, verde y amarillo, tomate y pepino.

¿Sabía que...

... este gazpacho se puede preparar con la combinación de hierbas frescas que se desee, como estragón, eneldo, etcétera? Sin embargo, esta receta está muy medida y probada, y funciona muy bien.

Es importante no pasarse con la albahaca, que da mucho sabor. En cambio, la hierbabuena y el cilantro lo hacen muy refrescante.

Gazpacho de piñones

Ingredientes para 6 personas:

150 gramos de piñones

2 dientes de ajo

2 cubiletes y 1/2 de aceite de oliva virgen extra

500 gramos de pan

2 yemas de huevo duro

1-2 cubiletes de vinagre de jerez

Sal

Guarnición:

Uvas, melón, pasas o granada

- Poner el pan en remojo con agua. Escurrir y echar en el vaso de la Thermomix con los dientes de ajo, las yemas de huevo y los piñones. Triturar finamente e incorporar el aceite poco a poco, como para una mayonesa.
- Añadir agua, sal y vinagre al gusto.
- Servir frío, acompañado de trocitos de melón, uvas, pasas o granos de granada.

Gazpachuelo

Ingredientes para 6 personas:

500 gramos de pan blanco del día anterior

1 huevo entero

2 cubiletes y 1/2 de aceite de oliva virgen extra

1 litro y 1/2 de caldo de pescado

Zumo de limón o vinagre

Sal

- Preparar una mayonesa con el huevo y el aceite, según las instrucciones de su máquina. Poner a punto de sal y añadir el limón o vinagre.
- Con la máquina en velocidad 5, agregar el caldo de pescado poco a poco, cuidando de que no se corte. Rectificar el condimento.
- Cortar el pan en rebanadas finas y colocar en la fuente, verter el caldo por encima y dejar que el pan lo absorba. Servir frío o caliente.

'Goulash' al estilo húngaro

Ingredientes para 6 personas:

1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla grande
3 dientes de ajo
1/2 cubilete de concentrado de tomate
1 cucharada sopera colmada de pimentón dulce de La Vera
4 cubiletes de vino tinto de buena calidad con cuerpo
500 gramos de carne de ternera tierna de buena calidad
500 gramos de patatas
3 zanahorias grandes
1 bulbo de apio no muy grande
1 ramillete aromático
1 litro de caldo de carne
Pimienta
Un trozo de guindilla seca picante
Sal
3 cubiletes de nata
Perejil picado

- Trocear la cebolla y los ajos en el vaso de la Thermomix, 6-8 segundos a velocidad 3,5 (T21) o 4 (T31).
- Añadir el aceite y programar 6 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1. Colocar la mariposa sobre las cuchillas, incorporar el tomate y la carne en trozos pequeños y programar otros 10 minutos a velocidad 1 (giro a la izquierda en la T31). Añadir el pimentón, remover con la espátula y regar con el vino. Programar 20 minutos a velocidad mínima y 100 ºC (giro a la izquierda en la T31).
- Pasado este tiempo, añadir las patatas —peladas y cortadas en dados—, las zanahorias —cortadas en rodajas—, el apio —pelado y cortado en dados—, el ramillete aromático, el caldo de carne, guindilla picante si se desea y un poco de sal.
- Programar 14 minutos a temperatura Varoma y velocidad mínima, y bajar el fuego a 100 ºC durante 30 minutos más, dependiendo de la dureza de la carne. Si es una carne de calidad, no necesita mucho tiempo. Poner a punto de sal y pimienta y guardar. Esta sopa-guiso está mejor cocinada la víspera.
- Servir con la nata montada en una salsera aparte. Si se distribuye en cuencos individuales, cada uno ha de llevar una montaña de nata montada, espolvoreada con perejil picado por encima.

> **¿Sabía que...**
>
> ... la carne ideal para este plato es la de buey, pero tarda mucho en cocinarse?

Potaje de alubias con setas

Ingredientes para 6-8 personas:

Setas:

400 gramos de setas variadas
2 chalotas o escaloñas
1 diente de ajo
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
1/2 cubilete de vino blanco
2 cubiletes de perejil picado

Alubias:

800 gramos de alubias carillas o chicharros
200 gramos de tocino de un buen jamón ibérico
1 hueso de buen jamón ibérico
1 cebolla
5 dientes de ajo
1 hoja de laurel
1 rama de tomillo
Sal
Agua
Un chorro de aceite de oliva virgen extra

Para adornar:

Una botellita de aceite de trufa blanca
Perejil picado
Unas setas enteras

- Dejar las alubias en remojo la víspera. Colocar en una olla, cubrir con agua fría y llevar a ebullición. Cuando empiece el hervor, añadir un vaso de agua fría, y volver a cortar el hervor con un vaso de agua dos veces más.
- Agregar el resto de los ingredientes, retirar la espuma que se forme en la superficie y dejar cocer a fuego suave una hora y media o hasta que las alubias estén tiernas. Entonces, comprobar el punto de sal y dejar cocer una media hora más para que espese el caldo.
- Limpiar las setas con cuidado, pues no deben dejarse nunca en remojo. Trocear unos segundos la chalota y el ajo, añadir aceite y sofreír unos minutos a velocidad 2 y 100 ºC (T21) o temperatura Varoma (T31). Colocar la mariposa, añadir las setas en trozos grandes —dejar algunas enteras para decorar— y programar 5 minutos a velocidad 1,5 y temperatura Varoma. Añadir el vino blanco y programar 5 minutos más. Salpimentar al gusto, echar el perejil e incorporar a la cazuela de las carillas junto con su líquido. Dejar hervir todo junto unos minutos.

- Servir en boles individuales con una seta entera como decoración, perejil picado y una cucharada de aceite de trufa blanca alrededor.

¿SABÍA QUE...

... una versión rápida de este plato se puede preparar con alubias blancas de bote precocidas? Es importante escurrir y lavar bien el líquido de conservación. Si se quiere elaborar un plato auténticamente de fiesta, se pueden añadir unas láminas de trufa.

Este potaje se puede servir como plato principal, acompañado de arroz blanco y precedido por un aperitivo y una buena ensalada.

Las carillas son deliciosas, de color beige con una pinta negra, su cocción se puede acelerar en una olla exprés, aunque si son frescas se cuecen bastante rápido.

SOPA DE AVELLANAS

Ingredientes para 4 personas:

1 cebolla pequeña
2 dientes de ajo
20 gramos de harina
25 gramos de aceite de oliva extra virgen
25 gramos de mantequilla
1 litro de caldo de carne o ave (o más si fuera necesario)
2 cubiletes de leche
200 gramos de avellanas, tostadas y peladas
Nuez moscada
Sal y pimienta
Unas ramas de perejil

Guarnición:

Jamón ibérico cortado en juliana
3 cubiletes de nata para montar
2 cucharadas soperas de cebollino y de perejil

- Para la guarnición, montar la nata bien fría en el vaso de la Thermomix, teniendo en cuenta que tarda muy poco tiempo, menos de 1 minuto. Para comprobar si está lista, mire por el agujero del cubilete y escuche como cambia el sonido al adquirir la nata más consistencia. Hay que tener cuidado de que no se pase y se convierta en mantequilla. Con la ayuda de la espátula, mezclar la nata montada con el cebollino picado, el perejil picado o las hierbas frescas que se prefieran y reservar en el congelador.
- Trocear la cebolla pelada y un diente y medio de ajo 4-6 segundos en el vaso de la Thermomix a velocidad 3,5 en la T21 y a velocidad 4 en la T31.
- Incorporar la harina, el aceite y la mantequilla, y programar 8 minutos a temperatura Varoma, velocidad 1.
- Agregar el caldo y las avellanas, y triturar 1 minuto a velocidad 7-8 para que no se formen grumos. Reservar unas avellanas para adornar.
- Añadir sal, pimienta, nuez moscada y leche, y programar 20 minutos, a temperatura Varoma y velocidad 3. Antes de servir, ajustar de sal y añadir el medio diente de ajo restante junto con las hojas de perejil.
- Triturar bien para que se deshagan y servir caliente en sopera o en platos o tazones individuales, con una juliana de jamón y unas avellanas tostadas y machacadas por encima.
- Acompañar con la nata montada mezclada con hierbas. Si se sirve individualmente, se puede poner una cucharada de nata sobre la sopa, encima del jamón. Si se cuela, se obtiene una crema todavía más fina.

¿SABÍA QUE...

... se puede sustituir la harina por rebanadas de pan tostado en el fondo de la cazuela?

Esta es una sopa de invierno pero se puede también preparar un gazpacho de avellanas.

SOPA DE HIERBAS

Ingredientes para 4 personas:

8 dientes de ajo
Unas hojas de salvia
1 hoja de laurel
1 cucharadita de tomillo
Un pellizco de romero
1/4 de cubilete de aceite de oliva virgen extra
1200 gramos de agua
Sal y pimienta
Media barra de pan del día anterior

- Poner el agua en el vaso de la Thermomix y programar 5 minutos a temperatura Varoma y velocidad mínima. Incorporar los dientes de ajo, programar 15 minutos más a temperatura Varoma y velocidad mínima. Añadir las hierbas, tapar con el cubilete y dejar en infusión 10 minutos.
- Cortar el pan en finas rebanadas, tostarlo en el horno y colocar en una cazuela de barro.
- Cuando esté el caldo de hierbas, rectificar el punto de sal y pimienta, añadir el aceite de oliva y verter sobre el pan. Puede colarse o no, como se prefiera.

¿SABÍA QUE...

... se puede frotar el pan con dientes de ajo frescos o untarlo con un poco de alioli? También se puede agregar queso rallado o tomate frito pero está mejor sin nada.

Esta sopa, además de ligera, es muy digestiva.

SOPA DE 'MISO' Y SETAS

Ingredientes para 4 personas:

8 cubiletes de *dashi* (caldo de pescado japonés)
1 cubilete y 1/2 de verde de cebolleta fresca
1/4 de cubilete de aceite de sésamo
Unas setas frescas *(shiitake, shimeji, maitake)* o 4 setas secas *shiitake*, puestas a remojo previamente
1 cucharada sopera de alga *wakame* cortada en trozos (sirve la de hacer el caldo)
1 cubilete de pasta de *miso*

- Preparar el *dashi* (véase receta, pág. 58).
- Cortar las setas en tiras. Cortar la parte verde de la cebolleta en aros finos y picar la parte blanca finamente. Calentar el aceite de sésamo y saltear la cebolla y la cebolleta blanca picadas durante 2-3 minutos a 100 ºC y velocidad 1, hasta que se ablanden. Añadir las setas o champiñones y saltear 30 segundos a temperatura Varoma.
- Agregar el caldo *dashi* y llevar a ebullición, programando temperatura Varoma entre 6 y 10 minutos, dependiendo de su máquina. Incorporar el *miso*, dejar hervir 1 minuto más y mezclar a velocidad 3-4.

- Servir la sopa caliente con los trozos de alga en cuencos individuales de madera, espolvoreada con *shichimi togarashi* y cebolleta verde.

¿SABÍA QUE...

... el *shichimi* es una mezcla de especias de color rojizo, que se encuentra fácilmente en tiendas asiáticas? Tiene chile, pimienta negra, cáscara de naranja seca, semillas de sésamo, semillas de amapola, alga *nori* y semillas de lino, todo molido. Va muy bien con los tallarines *udon* y lo suelen poner en la mesa en los restaurantes japoneses.

Las setas se pueden sustituir por verduras o dados de *tofu*.

Hay que recordar que, una vez incorporada la pasta de miso, la sopa apenas debe hervir. Lo ideal para esta receta es la mezcla de *miso* claro y oscuro pero se puede poner el que se tenga a mano.

SOPA DE TOMATE

Ingredientes para 4-6 personas:

1 kilo de tomates
1 cebolla grande
2 pimientos verdes largos no muy grandes
1 cucharadita de pimentón agridulce
2 hojas de laurel
2 dientes de ajo
Un manojo de hierbabuena
Un manojo de perejil
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
Media barra de pan del día anterior
Sal y pimienta
1 cucharada de azúcar

Guarnición:

Higos frescos o uvas

- Pelar la cebolla y los tomates, y lavar los pimientos. Trocear la cebolla y los pimientos en el vaso de la Thermomix unos 3-5 segundos a velocidad 4 en la T31 (3,5 en la T21). Añadir el aceite y programar 8 minutos a temperatura Varoma y velocidad mínima. Debe quedar un sofrito bien hecho.

- Mientras se cocina el sofrito, cortar los tomates en dos o en cuatro, dependiendo del tamaño. Cuando el sofrito está listo, trocear los tomates unos segundos con la Thermomix y la ayuda de la espátula, y programar 15 minutos a velocidad mínima (cuchara para la T31 o 1 para la T21).
- Pasado este tiempo, añadir una cucharada de pimentón agridulce o picante, una de azúcar, los dientes de ajo y la mitad del perejil y la hierbabuena, triturar unos 20 segundos, añadir 5-6 cubiletes de agua y el laurel y programar 8 minutos más.
- Cortar el pan en sopas finas (rodajas). Salpimentar la sopa al gusto y colar en una fuente sobre las rodajas de pan tostado, apretando bien para extraer toda la sustancia.
- Presentar con perejil y hierbabuena por encima y servir con higos frescos pelados. Si no hubiera, con uvas frescas.

> **¿Sabía que...**
>
> ... este es un plato delicioso con un interesante contraste agridulce? Se puede preparar con tomate entero de bote de buena calidad. El tomate no debe quedar demasiado hecho pero el sofrito de cebolla y pimiento, sí.

Sopa fría de pepino

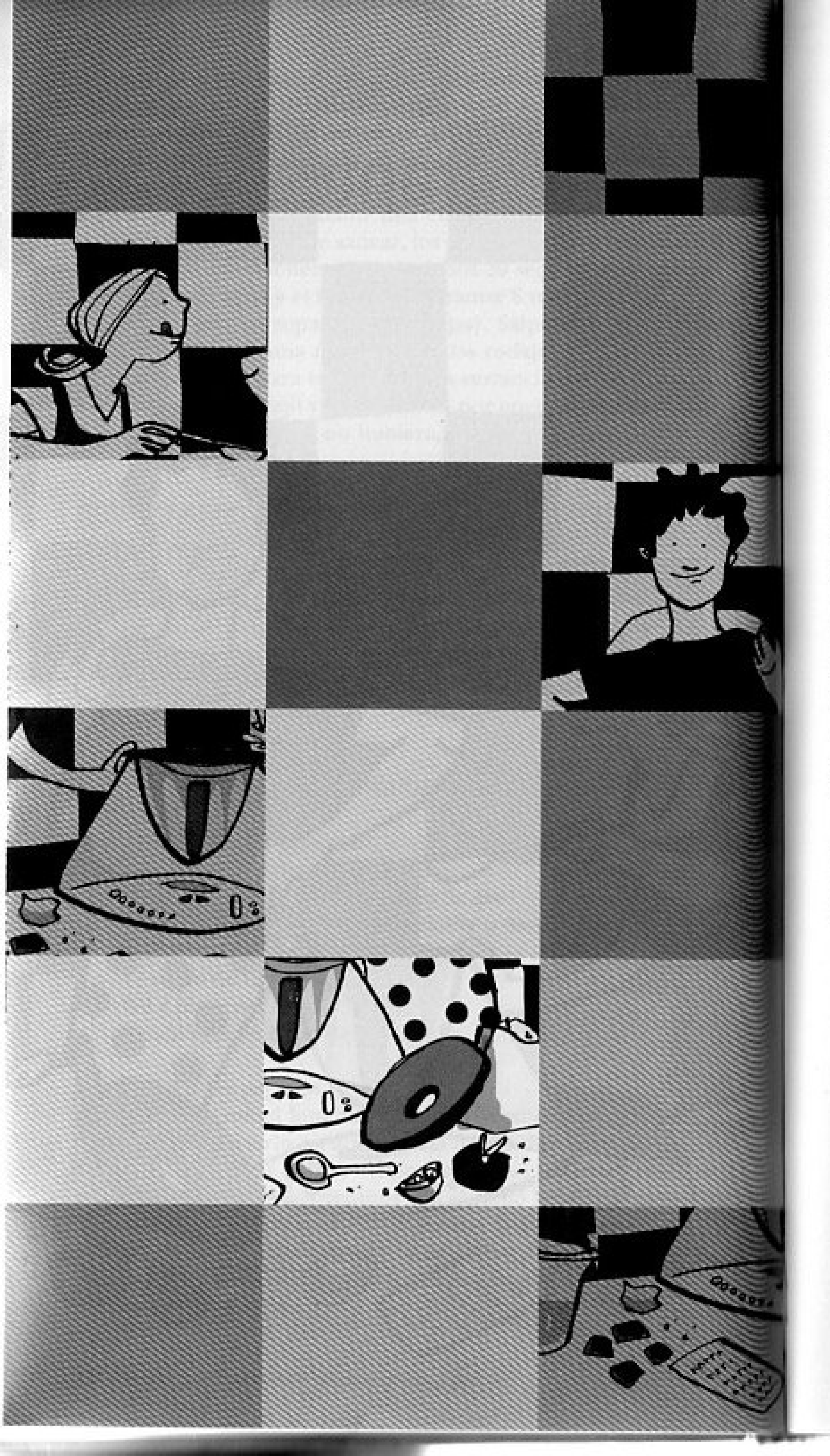
Ingredientes para 4 personas:

4 pepinos grandes (1 kilo)
5 cubiletes (1/2 litro) de caldo de ave
Media terrina de queso Philadelfia o San Millán light o un yogur natural cremoso
El zumo de medio limón
Sal y pimienta
2 cubiletes de hojas de menta

- Lavar bien los pepinos.
- Partir por la mitad longitudinalmente medio pepino. Quitarle las pepitas y dejarlo escurrir media hora sobre un colador con un poquito de sal. Cortar en pequeños cuadraditos y reservar.
- Triturar el resto de los pepinos con el caldo helado, el zumo de limón, el queso y la mitad de la menta. Refrigerar.
- Antes de servir, salpimentar y añadir los trocitos de pepino picado. Espolvorear el resto de la menta por encima. Esta sopa se debe tomar muy fría.

Entrantes





Entrantes

En este capítulo encontramos bajo el mismo epígrafe platos muy diversos, alguno de los cuales podrían considerarse un plato principal en sí. Por ejemplo, los arroces, la pasta casera, las berenjenas rellenas de sepia o calamar, la terrina de atún, etcétera. Recuerde que hoy se come de forma muy diferente a hace 15 años, y bastante más ligero. De todos modos, si tiene adolescentes o niños en casa, conviene preparar un menú de tres platos, pues ellos sí lo necesitan durante su época de crecimiento.

Hoy en día los tiempos han cambiado y la gente no come como antes. El exceso de proteínas no es bueno para la salud y se privilegia, sin embargo, nuestra vieja dieta mediterránea, con abundantes legumbres, cereales, fruta, verduras y grasas sanas como el aceite de oliva. En este marco, un menú cuyo plato principal sea un arroz, acompañado de unas verduras y con una ensalada de primero, puede resultar muy completo. Y de postre, una fruta con una salsa proteínica, por ejemplo, naranjas con su sabayón. Nunca se me hubiera ocurrido preparar un menú como este, rapidísimo y de lujo, sin la ayuda de la Thermomix: el arroz tiene un punto que hay que respetar y el sabayón se corta con facilidad. Son platos de *alto riesgo* y, sobre todo, te obligan a estar pegado a la cocina. Con la Thermomix eso queda resuelto.

Las recetas de arroz de este capítulo están pensadas para la T31 en cuestión de temperatura, aunque yo suelo añadir un poco más de líquido, pues me gustan más caldosos. Recuerde que en la T21 los arroces se hacen a 100 ºC.

Arroz con bacalao

Ingredientes para 6 personas:

300 gramos de arroz
200 gramos de bacalao desalado
80 gramos de coliflor en ramilletes
100 gramos de pimiento
2 alcachofas peladas y cortadas en 6 trozos (no es imprescindible)
1 cubilete y 1/2 de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de concentrado de tomate
4 dientes de ajo
20 gramos de almendras
Un pellizco de azafrán
1 cucharada sopera de pimentón de La Vera, agridulce o dulce
1 clavo de especia
8 cubiletes de agua
4 bolas de pimienta
Sal
Perejil para decorar

Para el Varoma:

200 gramos de floretes de coliflor y 200 de brécol

- Limpiar las alcachofas y partirlas en trozos. Lavar los pimientos y cortarlos en tiras. Lavar los ramilletes de coliflor y brécol.
- Calentar la mitad del aceite 4 minutos a temperatura Varoma. Programar velocidad 4, 2 minutos más a temperatura Varoma e incorporar las almendras y un diente de ajo por el bocal para que se frían. Si se prefiere, esto puede hacerse en un pequeño cazo o en el horno.
- Poner las almendras y ajo frito en el mortero junto con un diente de ajo crudo, el clavo, las bolas de pimienta, sal y azafrán. Reservar.
- Colocar la mariposa sobre las cuchillas. Añadir, por este orden, el resto del aceite, las alcachofas cortadas en cuartos, las tiras de pimiento crudo, los floretes de coliflor, dos dientes de ajo laminados y el bacalao. Programar 6 minutos a temperatura Varoma y velocidad 2.
- Después, incorporar el arroz y el concentrado de tomate, y programar 1 minuto más. Agregar el pimentón y programar 15 segundos.
- Mojar con el agua caliente, salar y colocar el Varoma sobre el vaso con los floretes de brécol y coliflor. Programar 12 minutos, a 100 ºC y velocidad 1 (T21) o temperatura Varoma y cuchara con giro a la izquierda (T31).

- Mientras se hace el arroz, machacar los ingredientes del mortero hasta obtener una pasta lisa. Pasado el tiempo, añadir el majado del mortero y programar 4 minutos más a 100 ºC. Antes de servir, comprobar el punto del arroz, y, si fuera necesario, dejar 1 minuto más.
- Dejar reposar 1 minuto y volcar en la fuente de servir. Decorar con la coliflor y el brécol y espolvorear perejil picado por encima.

¿Sabía que...

... se puede sustituir la coliflor del vaso por 100 gramos más de bacalao?

Si se utiliza tomate fresco, se tritura un tomate bien maduro, sin corazón ni semillas, antes de poner las alcachofas.

También se pueden usar tiras de pimiento de piquillo envasadas, si no se tiene pimiento fresco a mano.

Este arroz es muy sabroso, por lo cual no se necesita añadir caldo.

Arroz con membrillo

Ingredientes para 6 personas:

350 gramos de arroz
300 gramos de membrillo, pelado y limpio
1 cebolla grande
2 dientes de ajo
30 gramos de beicon troceado
1 cubilete de aceite de oliva
150 gramos de mantequilla
2 cubiletes de nata
2 cubiletes de vino blanco seco
9 cubiletes de caldo de carne o de ave (puede ser agua con 2 cubitos)
200 gramos de queso manchego muy curado
50 gramos de membrillo dulce de buena calidad, cortado en dados pequeños
Un pellizco de tomillo
Unas ramitas de romero o tomillo para decorar
Unas hojas de laurel
Pimienta
Sal

- Montar la nata bien fría con la mariposa y añadir la pimienta, el tomillo y el laurel. Reservar en la nevera.
- Sin lavar el vaso, retirar la mariposa y trocear la cebolla 3 segundos a velocidad 4 (T31) o 3,5 (T21). Añadir aceite y mantequilla, y programar 5 minutos a velocidad 1,5. Incorporar el membrillo y trocear a la misma velocidad hasta que quede picado fino.
- Colocar la mariposa sobre las cuchillas. Añadir los dientes de ajo laminados y el beicon, y programar 10 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1,5.
- Regar con el vino blanco y programar otros 5 minutos. Tras añadir el arroz, programar 1 minuto más a temperatura Varoma y velocidad 1,5.
- A continuación, agregar el caldo. Programar 15 minutos a temperatura Varoma, velocidad cuchara, giro a la izquierda en la T31. En la T21, bajar la temperatura a 100 ºC y dejar 1 o 2 minutos más. Pasado este tiempo, comprobar si está en su punto y si no, programar 2 minutos más.
- Colocar 150 gramos de queso y la mitad de la nata montada en una fuente de servir. Volcar el arroz encima y mezclar con la espátula.
- Justo antes de servir, colocar encima de la fuente el resto de la nata montada fría, repartir los trocitos de membrillo dulce, el resto del queso y decorar con unas ramitas de tomillo.

¿Sabía que...

... si le gustan los sabores marcados, a este arroz le va muy bien un poco de clavo, nuez moscada y canela, pero con moderación?

Si se prefiere que los trozos de membrillo se noten más, se pueden trocear un poco más grandes, es decir, durante menos segundos. Pero recuerde que el membrillo es muy duro y tarda bastante más que el arroz en hacerse. Por ello, si se deja en trozos más grandes, hay que sofreírlos un rato más y cocerlos un poco antes de añadir el arroz.

Este arroz acompaña muy bien a la caza o al cordero, o se puede tomar con salchichas frescas hechas al horno.

Arroz con salchichas y vino tinto

Ingredientes para 6-8 personas:

1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
150 gramos de cebolla morada
3 dientes de ajo
300 gramos de salchichas frescas cortadas en trozos
300 gramos de arroz
60 gramos de guisantes frescos o de habitas de lata
2 cubiletes de vino tinto
7 cubiletes y 1/2 de caldo de carne o de ave
Un pellizco de nuez moscada
Un pellizco muy pequeño de canela
Una rama de tomillo y otra de romero
200 gramos de queso parmesano
50 gramos de mantequilla
Pimienta
Sal
Perejil picado para decorar

Para el Varoma:

Un manojo de espárragos verdes o 400 gramos de tirabeques

- Rallar el queso y reservar.
- Poner el aceite en el vaso de la Thermomix y programar 4 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1. Incorporar la cebolla y los dientes de ajo, y trocear 6 segundos a velocidad 4 (T31) o 3,5 (T21). Programar 5 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1.
- Colocar la mariposa en las cuchillas. Añadir las salchichas troceadas y programar 7 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara y giro a la izquierda (en la T21 se mantiene la mariposa y se programa velocidad 2). Incorporar el arroz y dejar 2 minutos más. Añadir los guisantes, el vino tinto, el caldo, las especias, sal y pimienta, y programar 15 minutos a temperatura Varoma, velocidad 1, giro a la izquierda, velocidad cuchara (en la T21, a 100 ºC y velocidad 1, dejar 1-2 minutos más). Colocar el Varoma sobre el vaso con los espárragos o los tirabeques.
- Pasado el tiempo, retirar el Varoma y comprobar el punto del arroz. Si está duro, programar 2 o 3 minutos más. Poner en la fuente de servir la mitad del queso y la mantequilla, y volcar el arroz encima. Mezclar bien y servir inmediatamente con el resto del queso aparte y los espárragos o tirabeques como guarnición. Espolvorear con perejil picado.

¿SABÍA QUE...

... para cocinar el arroz debe utilizarse el vino que se va a beber con la comida?

ARROZ DE ACEITUNAS

Ingredientes para 6 personas:

1 cubilete y 1/2 de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla
2 dientes de ajo
300 gramos de aceitunas negras y verdes deshuesadas
350 gramos de arroz
1 cubilete de vino oloroso o jerez
1 cubilete de zumo de naranja
1/2 cubilete de zumo de limón
7 cubiletes y 1/2 de caldo de verduras
Un pellizco de ralladura de naranja
200 gramos de queso manchego curado de buena calidad
Perejil, tomillo, romero, orégano, ajedrea
Pimienta del molino
Perejil picado como guarnición
100 gramos de jamón de pato o *confit* de pato como guarnición

- Rallar el queso manchego con la Thermomix y reservar. Poner la mitad en la fuente del arroz y el resto en un cuenco para servir aparte.
- Calentar la mitad del aceite en el vaso de la Thermomix durante 4 minutos a temperatura Varoma, velocidad 1. Añadir la cebolla y los ajos, triturar 6 segundos a velocidad 5 y programar 5 minutos, a 100 ºC y velocidad 3. Tras bajar los residuos que hayan quedado en las paredes del vaso, poner la mariposa en las cuchillas e incorporar las aceitunas, lavadas y escurridas. Programar 4 minutos a 100 ºC y velocidad 1.
- Añadir el jerez, el zumo de naranja y limón, hierbas al gusto, caldo, arroz, sal y pimienta. Programar 17 minutos, a 100 ºC y velocidad 1 (T21), o cuchara con giro a la izquierda y temperatura Varoma (T31). Terminado este tiempo, comprobar que el arroz está hecho y si no, dejar 1 o 2 minutos más.
- Volcar el arroz sobre la fuente de servir y regar con el resto del aceite de oliva. Uno de variedad arbequina le va muy bien. Mezclar con el queso y decorar con perejil picado. Distribuir las lonchas de jamón de pato alrededor y servir inmediatamente.

¿SABÍA QUE...

... si no quieres trabajar demasiado, puedes acompañar este arroz con pato confitado? Se vende en latas y sólo hay que calentarlo. En tal caso, se puede reservar parte de la grasa derretida del pato para el sofrito. Los trozos de *confit* se pueden calentar deshuesados en el recipiente Varoma mientras se hace el arroz.

Como acompañamiento, una ensalada de espinacas, naranja, jamón de pato y almendras fritas, aliñada con aceite de oliva con sal, limón y naranja (véase receta, pág. 86).

Un aceite de oliva fuerte y afrutado, como un arbequina, le va muy bien al plato.

ARROZ DE CHAMPÁN

Ingredientes para 6-8 personas:

150 gramos de mantequilla
170 gramos de chalotas
350 gramos de arroz
3 cubiletes de champán o cava de calidad
6 cubiletes y 1/2 de caldo de verduras
1 cubilete de nata
1 cucharada sopera de queso mascarpone
150 gramos de queso parmesano
1/2 cubilete de hierbas aromáticas picadas: estragón, perejil, cebollino, etcétera
Sal

- Rallar el queso parmesano en la Thermomix y reservar.
- Poner en el vaso de la Thermomix la mantequilla y las chalotas, trocear 6 segundos a velocidad 3,5 (T21) o velocidad 4 (T31) y programar 6 minutos a 100 ºC, velocidad 1,5.
- Poner la mariposa en las cuchillas, incorporar el arroz y dejar 2 minutos más. Añadir el champán y el caldo, y programar 17 minutos a 100 ºC, velocidad 1 en la T21, y temperatura Varoma, velocidad cuchara con giro a la izquierda en la T31.
- Pasado este tiempo, comprobar el punto del arroz y si estuviera duro, programar 1 minuto más.
- En la fuente de servir, colocar 50 gramos de parmesano, el mascarpone y la nata. Volcar el arroz y mezclar con el queso y la nata. Agregar abundante pimienta recién molida y espolvorear con las hierbas.

- Servir con el parmesano restante en un cuenco y con un molinillo de pimienta.

> **¿SABÍA QUE...**
>
> ... este es un arroz muy delicado pero de gran sabor? Es importante preparar un caldo sencillo de verduras. Tanto el caldo como el champán han de ser de buena calidad. Si se utiliza un champán de calidad inferior, se le puede añadir un cubilete de hierbas al final, mezclado con el queso.
>
> A este arroz también se le puede agregar un poco de ralladura de limón y de jengibre.

ARROZ DE LOMBARDA CON BULBOS DE HINOJO

Ingredientes para 6 personas:

3 bulbos de hinojo
150 gramos de queso manchego curado o parmesano
50 gramos de aceite de oliva virgen extra
50 gramos de mantequilla
200 gramos de cebolla o una cebolla entera
300 gramos de lombarda troceada
1 manzana Granny Smith
1 diente de ajo grande
350 gramos de arroz
900 gramos de caldo de verduras
200 gramos de vino blanco
Sal
Pimienta del molino
Perejil picado
2 cucharaditas de aceite de trufa blanca (optativo)

- Rallar el queso con unos golpes de turbo.
- Trocear la lombarda según las indicaciones de su máquina a velocidad 3,5 en la T21 y a 4 en la T31. Reservar.
- Poner aceite en el vaso, programar 4 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1. Tras añadir la cebolla y el diente de ajo, programar 7 minutos a velocidad 3,5. Bajar los residuos que hayan quedado en las paredes y la tapa del vaso. Añadir la lombarda y programar 7 minutos a temperatura Varoma y velocidad cuchara, giro a la izquierda para la T31 o velocidad 1 con mariposa en la T21. Agregar el arroz y programar 2 minutos más.
- Cortar los bulbos de hinojo en cuatro y colocar en el Varoma.
- Incorporar el caldo caliente, el vino y la sal, y programar 15 minutos, velocidad cuchara giro a la izquierda y temperatura Varoma (velocidad 1 en la T21). Colocar el recipiente Varoma sobre el vaso. Probar el punto del arroz y, si fuera necesario, programar 1-2 minutos más.
- Poner la mantequilla, el queso y la manzana cortada en dados sobre la fuente de servir, volcar el arroz encima, remover para mezclar bien y servir inmediatamente, decorando con los bulbos de hinojo. No se debe olvidar salpimentar el hinojo. Se puede aromatizar con una cucharada de aceite de trufa blanca.

ARROZ ROJO

Ingredientes para 6 personas:

1 cebolla
2 cubiletes de aceite de oliva
350 gramos de arroz
1 cubilete de almendras o avellanas tostadas
1 cubilete de vino dulce
9 cubiletes de caldo de verduras
10 dientes de ajo enteros o confitados (véase la receta del libro básico de la Thermomix)
1 cubilete y 1/2 de salsa romesco (véase receta, pág. 204)
6 tomates asados al horno como guarnición
6 cebolletas tiernas partidas por la mitad

- Trocear las almendras con unos golpes de turbo. Reservar.
- Poner la mariposa en las cuchillas, echar el aceite y los ajos en el vaso de la Thermomix y confitar 10 minutos a temperatura Varoma, velocidad cuchara giro a la izquierda en la T31. En la T21, a 90 ºC, velocidad mínima. Sacar y reservar.
- Retirar la mariposa, trocear la cebolla y sofreír con un cubilete de aceite, a temperatura Varoma durante 5 minutos. Volver a poner la mariposa sobre las cuchillas, añadir el arroz y dejar 2 minutos más. Incorporar el vino, el caldo, la sal y los dientes de ajo confitados escurridos. Programar 15 minutos a temperatura Varoma, velocidad mínima, giro a la izquierda en la T31 (a 100 ºC en la T21).
- Mientras se cocina el arroz, poner en el horno los tomates partidos por la mitad con un chorrito de aceite de oliva. Asar unos 10-15 minutos y sacar.

- En una sartén con un poco de aceite, dorar las cebolletas partidas por la mitad, vuelta y vuelta. Si se pueden hacer en una plancha de grill, saldrán aún mejor.
- Distribuir parte de la salsa romesco en el plato de servir. Mezclar el arroz con la salsa, decorar con los tomates y las cebolletas y repartir por encima las almendras picadas.
- Acompañar con más salsa romesco en una salsera aparte y un cuenco con una reducción de oloroso y vinagre dulce.

Berenjenas rellenas de calamar

Ingredientes para 4 personas:

Para la fuente:

400 gramos de patatas
100 gramos de cebolla en rodajas
3 berenjenas
1/2 cubilete de aceite
1/2 cubilete de nata
Sal y pimienta
1 tomate maduro
150 gramos de pan del día anterior
2 dientes de ajo
Un manojito de perejil

Relleno:

650 gramos de calamar (aprovechar patas, etcétera)
2 dientes de ajo
1 huevo grande
100 gramos de pan duro rallado
100 gramos de cebolla
100 gramos de pimiento rojo
100 gramos de pimiento verde
2 cucharadas soperas de aceite
2 cucharadas soperas de nata
3 cubiletes de hojas de perejil
Pimienta
Pimentón picante o guindilla
Sal

- Para preparar el relleno, limpiar bien los calamares y secar o escurrir. Echar todos los ingredientes en el vaso de la Thermomix y triturarlos a velocidad 8 o 10 con la ayuda de la espátula. Debe quedar una masa muy fina. Sacar del vaso y dejar reposar media hora en la nevera.
- Mientras, pelar las patatas y cortarlas en rodajas. Pelar también la cebolla y dos dientes de ajo. Partir las berenjenas en dos mitades iguales y vaciarlas.
- En el vaso de la Thermomix, trocear el relleno de las berenjenas, la cebolla y el ajo durante unos 3-4 segundos a velocidad 3,5 en la T21 o 4 en la T31. No debe quedar muy deshecho.
- Untar una fuente de horno con aceite, colocar en ella rodajas de patata, distribuir encima la berenjena con cebolla y ajo, y terminar con el tomate, cortado en dados y sin piel ni semillas. Salar las berenjenas vacías y rellenar con la pasta de calamar que habíamos reservado en la nevera. Colocar sobre las patatas.
- Pulverizar en la Thermomix 150 gramos de pan, perejil y dos dientes de ajo y echar por encima de las berenjenas. Repartir el aceite restante mezclado con la nata y meter a horno fuerte precalentado a 200 ºC durante 15 minutos. Bajar el horno a 160-150 ºC y dejar 30-40 minutos más o hasta que esté hecho el relleno.
- Servir frías o calientes, acompañadas de una salsa de tomate en salsera o una mayonesa de ajo y perejil.

¿Sabía que...

... este es un plato muy completo y con una bonita presentación, aunque algo rústica? Queda mejor servido en fuente de barro redonda.

Recomendamos comprar calamares enteros y aprovecharlo todo. Las anillas de calamar tienen trozos de cartílago difíciles de quitar.

Si se preparan calamares rellenos o rebozados, se pueden aprovechar las patas y las aletas para este plato.

Calabacines con suflé rápido de queso

Ingredientes para 4 personas (6 como guarnición):

3 calabacines grandes
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 lata de 1/2 kilo de tomate al natural
Sal, pimienta y hierbas: tomillo, orégano, laurel,...
Un pellizco de azúcar
1 cubilete de aceite de oliva

Para cubrir los calabacines:

200 gramos de queso crema o requesón
160 gramos de parmesano o manchego curado

3 huevos
1 cubilete de nata
Sal
Pimienta

- Trocear la cebolla durante 3 segundos a velocidad 3,5 (T21) o 4 (T31). Añadir el aceite y los dientes de ajo, y programar 6 minutos a velocidad 1 y 100 ºC.
- Lavar bien los calabacines y cortar en tres trozos en sentido longitudinal. Colocarlos en el Varoma.
- Agregar en el vaso de la Thermomix el tomate al natural, hierbas al gusto, un pellizco de sal y azúcar. Programar 15 minutos, a temperatura Varoma y velocidad 2. Colocar el Varoma encima del vaso.
- Pasado este tiempo, dejar escurrir los calabacines, que estarán a medio hacer, y, si hiciera falta, secarlos con papel de cocina.
- Untar una bandeja de horno con aceite de oliva, disponer encima una capa de calabacines con sal y pimienta, una de salsa de tomate y una de calabacín, hasta terminar.
- En el vaso de la Thermomix colocar el queso manchego en trozos y dar unos golpes de turbo, añadir el queso crema, los huevos y, finalmente, la nata. Debe quedar una mezcla espesa. Salpimentar y cubrir los calabacines con esta crema de queso. Hornear durante 15-20 minutos a 180-200 ºC o hasta que quede bien dorado.

> **¿Sabía que...**
>
> ... se puede sustituir la cobertura de queso por pan rallado con perejil, ajo y aceite de oliva?
>
> Es importante escurrir y secar bien los calabacines para que no suelten agua.

'Cocarrois'

Ingredientes para 6 personas:
Masa:
1 cubilete de zumo de naranja
50 gramos de manteca o mantequilla
50 gramos de aceite de oliva
Un pellizco de azúcar
330-350 gramos de harina
1 huevo
Relleno:
150 gramos de repollo
150 gramos de coliflor
50 gramos de cebolla
100 gramos de tomate
100 gramos de pasas
1/2 cubilete de aceite de oliva
Sal
1 cucharadita de pimentón
Pimienta molida

- Echar en la Thermomix el zumo de naranja, las grasas, el huevo y el azúcar. Batir 30 segundos a 50 ºC y velocidad 2 para que se mezclen bien. Incorporar la harina y programar 20 segundos a velocidad 6.
- Picar el repollo, la coliflor y la cebolla 6 segundos a velocidad 3,5 en la T21 (en la T31, a velocidad 4 durante unos 4 segundos). Mezclar con el aceite, el tomate en dados —previamente pelado y despepitado—, sal, pimienta y pimentón.
- Formar diez o doce bolas de masa de tamaño similar. Estirarlas en forma redonda sin que queden demasiado finas, colocar una cucharada de relleno en el centro, poner seis o siete pasas por encima y cerrar formando una empanadilla. Cuando estén todas hechas, meter al horno precalentado a 180 ºC durante unos 40 minutos o hasta que estén doradas.
- Servir calientes.

> **¿Sabía que...**
>
> ... estas empanadillas también se pueden rellenar de espinacas con pasas y piñones? Para preparar el relleno, se trocea una cebolla pequeña y un diente de ajo. Se añade medio cubilete de aceite, se coloca la mariposa y se programan 4 minutos a velocidad 2 y temperatura Varoma. Pasado este tiempo, añadir 1 kilo de espinacas tiernas lavadas, 60 gramos de pasas y 30 gramos de piñones y programar otros 10 minutos. Finalmente, agregar una cucharadita de pimentón de La Vera, salpimentar y programar 30 segundos más. Escurrir y rellenar la masa.

Croquetas de salmón al eneldo

Ingredientes para 4 personas:

250 gramos de salmón cocido, sin piel ni espinas
80 gramos de salmón ahumado troceado
60 gramos de chalota o puerro
1 cubilete de aceite
100 gramos de mantequilla
170 gramos de harina
8 cubiletes de leche
1 cucharadita de eneldo seco
Sal y pimienta
Huevo batido
Pan rallado

- Poner en el vaso de la Thermomix la chalota. Si utiliza puerro, córtelo en sentido longitudinal por la mitad y luego en trozos de unos 2-3 centímetros para que la máquina pueda picarlo bien.
- Añadir el aceite y la mantequilla y programar 5 minutos a temperatura Varoma y velocidad 5. Agregar la harina y programar 5 minutos más a 100 ºC y velocidad 4. En la T31 se hace a temperatura Varoma y velocidad 3,5 y la harina se fríe a 100 ºC y velocidad 2,5.
- A continuación se añaden la leche, el eneldo, sal y pimienta, y se bate 15 segundos a velocidad 8 (a 6 en la T31). Después, programe 7 minutos a 90 ºC, velocidad 5; en la T31, 7 minutos a temperatura Varoma y velocidad 4.
- Cuando pare la máquina, añada el pescado mezclando con la espátula y deje reposar unos minutos.
- Finalmente, meta la masa en una manga pastelera. Para ello, coloque una manga pastelera grande dentro del cestillo. Vierta dentro la masa de las croquetas y cierre con una pinza. Deje enfriar en la nevera.
- Poner en una fuente larga abundante pan rallado. Cuando la masa esté fría, hacer tiras de masa con la manga pastelera e ir colocándolas en la fuente. Tras cortarlas y darles forma de croqueta, se pasan por huevo batido y más pan rallado. Se dejan reposar.
- Freír en abundante aceite de oliva.

¿Sabía que...

... en las croquetas hechas con restos de pescado, hay que comprobar que el pescado no contenga caldo o salsa, que volverían más líquida la masa de croquetas?

Las croquetas se deben formar del tamaño más pequeño y más delicado posible.

Si lo desea, puede triturar una porción de pescado con la masa para darle sabor y color naranja.

También se puede sustituir un poco de leche por caldo del pescado, sin alterar las proporciones.

Ensalada de berenjenas al vapor

Ingredientes para 6 personas:

3 berenjenas medianas
Salsa de *miso* (véase receta, pág. 208)
100 gramos de brotes de soja
1 paquete de brotes de alfalfa
Una cajita de tomates cereza amarillos
Aceite de oliva virgen extra
Un poco de caldo o agua para alargar la salsa de *miso*
Hojas de cilantro como guarnición

- Retirar el rabo de las berenjenas, lavar bien y cortar en cuatro o seis trozos en sentido longitudinal, en gajos.
- Colocar en el Varoma. Poner 4 cubiletes de agua en el vaso del Varoma y programar 20 minutos a temperatura Varoma y velocidad 2. Cuando la berenjena esté hecha, dejar escurrir bien y esperar a que se enfríe.
- Colocar en el Varoma los brotes de soja y programar 3 minutos más. Dejar escurrir y secar.
- Colocar en cada plato unos brotes de soja, unos gajos de berenjena y unos pocos brotes de alfalfa encima como decoración. Repartir los tomates cereza amarillos cortados por la mitad y regar cada berenjena con un cordón de salsa de *miso*. Servir el resto de la salsa de *miso*, alargada con agua o caldo, en salsera.

¿SABÍA QUE...

... la berenjena al vapor con una salsa de *miso* o de soja está deliciosa, aunque parezca una mezcla curiosa?

La cocción al vapor suaviza mucho el picor de la berenjena y la deja muy esponjosa. Los brotes de soja aportan el contraste crujiente, y la alfalfa y el tomate el frescor de lo crudo.

ENSALADA DE ESPINACAS, NARANJA Y PATO

Ingredientes para 4 personas:

1 paquete de hojas tiernas de espinaca
2 naranjas de mesa
50 gramos de jamón de pato
1 cubilete de almendras fritas
1 endibia

Vinagreta:

1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
1 cubilete de zumo de naranja y limón
Sal y pimienta
1 cucharadita de miel de azahar
Un pellizco de ralladura de naranja

- Batir los ingredientes de la vinagreta hasta que se mezclen bien.
- Pelar y cortar en gajos las naranjas. Reservar el zumo que suelten para la vinagreta.
- Colocar en una ensaladera las hojas de espinacas, previamente lavadas, procurando que tengan pocos rabos. Cortar la endibia en tiras finas en sentido longitudinal. Agregar la endibia y el jamón de pato, cortado en tiras, y terminar con las almendras.
- Justo antes de servir, regar con la vinagreta.
- Esta ensalada acompaña muy bien el arroz de aceitunas (véase receta, pág. 76).

¿SABÍA QUE...

... para freír almendras se necesita un recipiente pequeño y abundante aceite de buena calidad? Sumerja las almendras crudas en el aceite y caliente a fuego medio. Mueva continuamente con una cuchara para que se doren todas por igual. Sáquelas antes de que tomen demasiado color, pues mantienen mucho el calor.

Si no tiene almendras crudas puede poner una cucharada sopera de almendras dulces picadas, que se venden en la sección de repostería de los grandes almacenes. En ese caso, no hace falta añadir miel a la vinagreta, pues las almendras dan el toque dulce.

ENSALADA DE PIMIENTOS CON ARROZ INTEGRAL

Ingredientes para 6 personas:

3 pimientos rojos
2 pimientos verdes
3 pimientos amarillos
Pesto de tomates secos (véase receta, pág. 203)
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de cominos
Pimienta del molino
Sal marina o sal Maldon
1 cubilete de aceitunas negras

Para el arroz:

300 gramos de arroz basmati integral
1 litro de agua
1/2 cubilete de aceite de oliva
Sal
Perejil picado como guarnición

- Mezclar el pesto de tomate con los cominos, previamente machacados en el mortero, y un cubilete de aceite. Reservar.
- Lavar el arroz basmati en abundante agua y dejar en remojo por lo menos media hora antes de usarlo. El arroz integral es más duro que el normal y, por ello, necesita un tiempo de remojo.
- Poner agua nueva, sal y aceite en el vaso de la Thermomix, introducir el cestillo y programar 8 minutos a temperatura Varoma y velocidad 2. Añadir el arroz por el bocal sin abrir la máquina y tapar con el cubilete. Programar 20 minutos más. De vez en cuando, destapar el cubilete, remover con la espátula y volver a tapar. Una vez terminado, pruebe el arroz y si no está

hecho, déjelo unos minutos más. Si se prefiere, se puede preparar arroz blanco normal siguiendo la receta del libro básico.

- Lavar los pimientos, retirar rabo y semillas y cortar en tiras finas con la ayuda de una mandolina. Si no tiene mandolina para hacer tiras muy finas, puede cocer unos 3-4 minutos los pimientos al vapor en el Varoma mientras se hace el arroz, para que no queden tan duros.
- Por último, se unta un molde de rosca con aceite y se coloca dentro el arroz para darle forma. Luego se vuelca sobre una fuente de servir y se distribuyen los pimientos en el centro. Regar con el pesto de tomate y servir el resto en salsera. Decorar con tiras de pimiento, las aceitunas –deshuesadas y cortadas en cuatro— y el perejil.
- También se pueden mezclar los pimientos con las aceitunas, el arroz y la salsa de tomate y servir todo en una fuente, espolvoreado con perejil. La salsa de *miso* y la salsa de tomate mexicana también van muy bien con este plato.

> **¿SABÍA QUE...**
>
> ... el pesto de tomate se puede alargar todo lo que se necesite añadiendo aceite de oliva?

ENSALADA DE TOMATE CON SALSA DE PESTO Y QUESO DE BURGOS

Ingredientes para 4 personas:

4 tomates
4 quesitos de Burgos pequeños, de tamaño individual
Salsa de pesto o salsa de nueces y perejil
3/4 de cubilete de aceite de oliva
100 gramos de hojas de rúcola
1/2 cubilete de piñones o nueces tostados (depende de la salsa que utilice)
Sal Maldon o sal marina
1 cucharada de concentrado de vinagre dulce

- Para pelar los tomates, ponerlos en el Varoma con dos cubiletes de agua en el vaso y programar 10 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1,5. Con el vapor del agua, la piel sale muy bien.

- Cortar los quesos de Burgos en rodajas.
- Esta ensalada se puede presentar emplatada o en bandeja, alternando rodajas de tomate y queso, y con las hojas de rúcola a los lados.
- Mezcle el pesto de su elección con un poco de aceite para hacerlo más fluido y rocíe los tomates y el queso. Reparta también un poco entre las hojas de rúcola. A continuación, añada unas gotas de concentrado de vinagre dulce y termine con los piñones por encima.
- La ensalada también queda muy bonita si se sirve en un plato rectangular, con una fila de rodajas de tomate, una de hojas verdes y luego otra fila de queso. Los piñones tostados se distribuyen sobre las hojas verdes y la salsa sobre el queso. El tomate se aliña con sal y vinagre.

> **¿SABÍA QUE...**
>
> ... si no tiene salsa de pesto, de perejil o de albahaca, se puede aliñar con pesto de tomates secos o con salsa romesco?

ENSALADA DE ZANAHORIAS, PEPINO Y MANGO

Ingredientes para 4 personas:

2 zanahorias grandes
1 pepino mediano
2 mangos verdes (muy verdes y duros)
1 guindilla verde fresca
1 cebolleta tierna
1 pomelo
1 naranja
Aceite de oliva virgen
Sal
Cilantro fresco picado o perejil para decorar
Zumo de limón

- Pelar el pepino, quitar las semillas y trocear 2 segundos en la Thermomix. Escurrirlo durante 5-10 minutos para que suelte su agua.
- En una ensaladera, mezclar el pepino, la zanahoria pelada, el mango — previamente pelado y troceado unos 4 segundos en la Thermomix—, la cebolleta en rodajas finas y la guindilla picada muy finamente.

- Cortar el pomelo y la naranja en vivo y reservar el zumo que suelten. Los gajos se utilizan para la decoración del plato.
- Rallar un poco de la cáscara de la naranja. Echar en el vaso de la Thermomix el zumo de las dos frutas, sal, la cáscara de naranja, el zumo de limón e incorporar el aceite de oliva virgen. Batir a máxima potencia para obtener un aliño bien emulsionado.
- Aderezar con esta salsa la ensalada y decorar con los gajos de pomelo y naranja, y con unas hojas de cilantro o perejil.

> ¿SABÍA QUE...
>
> ... es imprescindible, para este plato, que los mangos estén totalmente verdes y muy duros? Si no es así, la ensalada queda demasiado dulce. Se pueden sustituir los mangos por otra fruta muy verde, como manzana o kiwi cortado en rodajas finas.

ESPAGUETIS EXÓTICOS

Ingredientes para 4 personas:

400 gramos de espaguetis asiáticos al huevo
300 gramos de carne de cerdo picada
4 cebolletas nuevas con tallo
3 dientes de ajo
1 trozo de jengibre de unos 3 centímetros
1/2 cubilete de pasta de *miso* clara (un poco menos si es oscura) o de salsa de ostras
1/2 cubilete de salsa de soja
1/2 cubilete de jerez seco
1 guindilla roja picante (o más si se desea)
1/2 cubilete de aceite de oliva
1 cucharada de azúcar
2 cucharadas soperas de aceite de sésamo
Cilantro fresco, a ser posible con la raíz, que es muy aromática (un buen manojo o una planta)
3 cubiletes de caldo de ave o carne
Pimienta
Sal

- Colocar la mariposa sobre las cuchillas. Poner 1 litro de agua en el vaso de la Thermomix, programar 8 minutos a temperatura Varoma y añadir los espaguetis. Programar 4 minutos más, escurrir, pasar por agua, colocar en un cuenco, regar con aceite de sésamo, mezclar y reservar.
- Cortar los tallos de las cebolletas en aros finos y reservar. Vaciar el agua del vaso de la Thermomix y quitar la mariposa.
- Añadir el aceite de oliva, programar 4 minutos a temperatura Varoma y velocidad mínima, agregar la cebolleta, los ajos, el jengibre y la raíz y tallos de cilantro. Programar 2 minutos a velocidad 4. Pasado este tiempo, incorporar la carne y programar 4 minutos más a temperatura Varoma y velocidad mínima (giro izquierda en la T31). Incorporar el resto de los ingredientes menos los tallos de cebolleta y las hojas de cilantro, y programar 12 minutos más, a temperatura Varoma y velocidad 1 o cuchara giro a la izquierda en la T31.
- Colocar los espaguetis en el Varoma y ponerlos a calentar sobre el vaso.
- Verter la salsa sobre los espaguetis, añadir los tallos de cebolleta, mezclar bien y decorar con hojas de cilantro.
- Servir inmediatamente.

HUEVOS ESCALFADOS CON SALSA DE VINO TINTO

Ingredientes para 6 personas:

6 huevos frescos
2 chalotas
1 cebollita
2 dientes de ajo
1/2 cubilete de aceite de oliva
50 gramos de mantequilla
30 gramos de harina
1 botella de vino tinto, de buena calidad (el vino de La Mancha es excelente para esta salsa)
20 gramos de jamón ibérico o tocino de buen jamón, picado
1 ramillete aromático (hoja de laurel, puerro, apio, rama de tomillo y rabos de perejil)
1 seta seca *shiitake* o unos tallos de champiñón
1 clavo de olor
1 cubilete de hojas de perejil picado
1 cucharada de azúcar
Pimienta
Sal
6 rodajas de bulbo de apio o de berenjena
Papel *film* transparente

- Poner en el vaso de la Thermomix la cebolla, la chalota, el ajo, el jamón o tocino de jamón ibérico y la seta o champiñón. Añadir el aceite y la mitad de la mantequilla. Trocear a velocidad 4 (velocidad 3,5 en la T21) durante 4-6 segundos y programar 8 minutos a temperatura Varoma y velocidad 2 (100 ºC en la T21). Añadir la harina, programar 3 minutos más a velocidad 3, e incorporar el vino, el clavo, el azúcar y el ramillete aromático.
- Programar 20 minutos a temperatura Varoma y velocidad 3. Poner las rodajas de verdura en la base del Varoma y tapar. Colocar el Varoma sobre el vaso pasados 10 minutos de cocción, para que las verduras se vayan haciendo. Mientras tanto, preparar los huevos.
- Tomar una buena porción de papel *film* transparente, de unos 35-40 centímetros. Forrar el interior del cubilete con el papel transparente, de modo que rebose bastante por los bordes. Cascar un huevo dentro del cubilete cubierto con papel. Cerrar el huevo con el papel *film* transparente haciendo un nudo para que no se salga y colocar en el piso superior del Varoma. Proceder con todos los huevos de igual forma.
- Retirar el ramillete aromático, triturar la salsa, colar y devolver al vaso. Poner los huevos preparados en la parte superior del Varoma. Programar 8 minutos más a temperatura Varoma y colocar el Varoma sobre el vaso. Comprobar la cocción de los huevos, poner a punto de sal y pimienta la salsa, añadir el resto de la mantequilla y mezclar a velocidad 1 unos segundos, hasta que esta se derrita y la salsa se monte.
- En la fuente de servir colocar las rodajas de verdura, encima los huevos, cubrir con salsa y decorar con perejil picado.

¿Sabía que...

... no hay que poner a cocer las verduras sobre el vaso al empezar la cocción del vino? Absorben el alcohol y se quedan con un sabor desagradable. Es mejor dejar pasar 10-12 minutos de cocción y dar tiempo a que se evapore el alcohol.

Se pueden hacer las verduras a la plancha o al horno pero sin grasa, de este modo queda un plato mucho más ligero. Si lo prefiere más contundente, puede servir los huevos sobre tartaletas, pan frito, puré de patatas o panecillos calientes y acompañar con una guarnición de setas o champiñones salteados.

Como la salsa debe evaporarse y reducirse, no olvide mantener el cubilete quitado de la tapa. También puede doblar las cantidades de salsa y guardar en el congelador para su uso posterior.

Si no tiene a mano un ramillete aromático o setas, puede poner un cubito de doble caldo de carne o caldo concentrado y suprimir la sal, pero es importante que el vino sea de calidad.

Si la salsa quedara ácida a causa del vino, añadir más azúcar.

Huevos gratinados

Ingredientes para 8 personas:

12 huevos
200 gramos de cebolla
1 cubilete y 1/2 de harina
100 gramos de mantequilla
1 cubilete de aceite de oliva
1 litro de leche
250 gramos de queso gruyère o emmenthal (o una mezcla de tres quesos, incluyendo cabrales)
Media cucharadita de café de nuez moscada rallada
Pimienta
Sal
1 cubilete de nata

- Precalentar el horno a 200 ºC.
- Cocer los huevos enteros durante 10 minutos en un cazo. Dejar enfriar y pelar.

- Rallar el queso con unos golpes de turbo y reservar.
- Trocear la cebolla en el vaso de la Thermomix, según las indicaciones del libro (velocidad 3,5 en T21 o 4 en T31).
- Añadir el aceite y la mantequilla, y programar 5 minutos, a temperatura Varoma y velocidad 1,5. Incorporar la harina y volver a programar 4 minutos más. Agregar la mitad de la leche y triturar 40 segundos a velocidad 7-8, para que no queden grumos. Echar el resto de la leche, la sal y la nuez moscada, y programar 15 minutos, a temperatura Varoma y velocidad 4.
- Poner a punto de sal y pimienta, añadir el queso —reservando 50 gramos para gratinar— y mezclar bien sin temperatura.
- Partir los huevos por la mitad, colocar en una fuente que pueda ir al horno, cubrir con la salsa, repartir el queso restante por encima, regar con nata y hornear 15 minutos.

¿SABÍA QUE...

... este plato se puede preparar con una mezcla de quesos, para aprovechar esos restos que quedan duros en la nevera? Sirven el queso de cabra, azul, etcétera.

Para vegetarianos que no toman huevos, este plato se puede hacer con tofu (queso de soja) o con patatas.

HUEVOS REVUELTOS ESPECIADOS

Ingredientes para 4 personas:

500 gramos de tomates maduros
1/2 cubilete de aceite
50 gramos de mantequilla
1 cucharada y 1/2 de semillas de mostaza negras enteras (optativo) o comino
150 gramos de cebolleta tierna picada, incluido lo verde
2 dientes de ajo
1 cucharada sopera de jengibre fresco rallado o al gusto
1 cubilete y 1/2 de hojas de cilantro fresco
1 guindilla picante verde, grande
Sal y pimienta
8 huevos batidos

- Para pelar los tomates, colocarlos en el Varoma y poner cuatro cubiletes de agua dentro del vaso. Programar 10 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1. Los tomates necesitan estar 30 segundos al vapor para que se desprenda la piel y, dependiendo de su tamaño, hace falta darles la vuelta. Una vez pelados, quitar las semillas y el corazón y cortarlos en cuartos.
- Vaciar el agua restante y calentar el aceite, los ajos y la mantequilla con las semillas de mostaza durante 5 minutos a 100 ºC y velocidad mínima, trocear 5 segundos a velocidad 6 e incorporar la cebolleta. Programar 6 minutos a 100 ºC y velocidad mínima.
- Colocar la mariposa, añadir el tomate en cuartos y programar 15 minutos más a temperatura Varoma, velocidad 2 o hasta que se evapore el agua. Añadir la guindilla cortada en tiras finas y el jengibre y programar 3 minutos más.
- Dejar enfriar un rato. Programar 7 minutos a velocidad 4 y 90 ºC y por el hueco de la tapa incorporar los huevos, sal y pimienta. Esperar a que estos cuajen con la consistencia deseada. Deben quedar como una natilla espesa y tiene que desaparecer la espuma de la superficie, de modo que los huevos estén cuajados pero cremosos. Quitar la temperatura, añadir la mitad del cilantro y dejar 2 minutos más sin calor para que se terminen de hacer.
- Colocar en la fuente de servicio, espolvorear con el resto del cilantro y servir inmediatamente con pan tostado.
- También resulta un buen acompañamiento para pasta, arroz blanco, verduras, etcétera.

MIMOSA DE COLIFLOR

Ingredientes:

1 coliflor mediana
3 cubiletes de aceite de oliva virgen extra
1/2 cubilete de vinagre de jerez dulce o mejor, zumo de limón
1 buen manojo de perejil
1 cubilete de aceitunas negras deshuesadas
1 diente de ajo
4 anchoas
3 huevos duros pelados
4 cubiletes de agua
Pimienta
Sal

- Separar la coliflor en floretes de igual tamaño, lavar y colocar en el Varoma. Echar cuatro cubiletes de agua en el vaso de la Thermomix y programar 13-15 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1. Dependiendo del tamaño de los floretes de coli-

flor, tardará más o menos en cocer. Colocar en una fuente de servir.

- Separar la clara de los huevos de las yemas.
- Vaciar el vaso de la Thermomix, enfriarlo con agua, escurrir y verter dentro aceite, zumo de limón, anchoas, diente de ajo, perejil, sal si hiciera falta y pimienta recién molida. Batir 15 segundos a velocidad 6. Añadir las claras de huevo y las aceitunas y programar 1-2 segundos más a velocidad 3,5 (T21) o 4 (T31).
- Verter encima de la coliflor.
- Para decorar en mimosa, colocar las yemas duras en un pasapurés con la rejilla más fina y dar vueltas encima de la coliflor. Espolvorear con un poco de perejil y servir enseguida para que la mimosa de yemas no se seque y quede fea.

> ¿SABÍA QUE...
>
> ... este plato se puede acompañar con una mayonesa de aguacate (véase receta, p. 202)?
>
> También se puede preparar con patatas nuevas.

ÑOQUIS A LA PARISINA

Ingredientes para 6 personas:
Masa de buñuelos:

2 cubiletes y 1/2 de leche
170 gramos de harina
100 gramos de mantequilla
Un pellizco de sal
Un pellizco de nuez moscada
Un pellizco de tomillo
4 huevos
1 yema de huevo
60 gramos de queso emmenthal, gruyère o parmesano
50 gramos de mantequilla

Salsa bechamel:

80 gramos de cebolla
200 gramos de calabaza
1/2 cubilete de harina
1/2 cubilete de aceite de oliva
100 gramos de mantequilla
4 cubiletes de leche
1/2 cubilete de nata
Nuez moscada
Pimienta
Sal

- Para preparar la salsa bechamel, trocear la cebolla y la calabaza durante 6-8 segundos a velocidad 3,5 (T21) o velocidad 4 (T31).
- Añadir aceite y sofreír durante 8 minutos a temperatura Varoma, velocidad 1. Agregar la harina y programar 3 minutos más. Incorporar leche, sal, pimienta y nuez moscada, triturar 40 segundos o 1 minuto a velocidad 8 para que quede una crema fina y programar 15 minutos a temperatura Varoma, velocidad 3. Al final, añadir medio cubilete de nata, comprobar el condimento y mezclar bien.
- Poner a hervir un cazo con agua y sal.
- Para preparar la masa, calentar la leche con la mantequilla durante 4 minutos a temperatura Varoma y velocidad mínima. Añadir, sal, pimienta, nuez moscada y tomillo. Mezclar 15 segundos e incorporar la harina de golpe. Quitar el calor y batir a máxima potencia 2 minutos. Dejar enfriar un rato.
- Batir los huevos y la yema. Programar a velocidad 6 e incorporar los huevos poco a poco hasta que la masa los absorba todos. Dejar reposar.
- Con unas cucharas o una manga pastelera, formar bolitas de masa y dejarlas caer en el cazo con agua hirviendo muy suavemente. Deben cocer unos minutos de cada lado. Probar los ñoquis y, cuando estén hechos, escurrir y colocar en una fuente de horno.
- Cubrir con la bechamel de calabaza, terminar con el queso rallado por encima y, si se desea, añadir unos trocitos de mantequilla.
- Meter en el horno precalentado a 200 ºC unos 15 minutos para que el queso se dore y todo se caliente.
- Servir caliente.

> ¿SABÍA QUE...
>
> ... este plato se puede congelar antes de gratinar y queda listo para meter en el horno?
>
> Se puede preparar la bechamel de champiñones y de muchos otros sabores... Así, con una misma receta, obtenemos una gran variedad de platos.

Ñoquis de sémola a la romana

Ingredientes para 4 personas:

1/2 litro de leche
80 gramos de mantequilla
1 cucharadita de sal
Nuez moscada
1 cucharadita de pimienta recién molida
125 gramos de sémola de trigo duro
1 yema de huevo
80 gramos de queso parmesano

- Quitar la corteza del queso parmesano y pulverizar en la máquina 6 segundos a velocidad 8. Reservar.
- Poner la leche en el vaso de la Thermomix con 40 gramos de mantequilla, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Colocar la mariposa. Calentar a temperatura Varoma y velocidad mínima durante 6 minutos, hasta que empiece a hervir.
- Programar 10 minutos más a temperatura Varoma e incorporar la sémola, con la máquina funcionando a velocidad 2. Esperar a que se termine de cocer y la sémola se despegue de las paredes del vaso. Programar 1 minuto más sin temperatura a velocidad 2 e incorporar 20 gramos de parmesano y la yema batida. Debe quedar todo bien mezclado.
- Volcar sobre una fuente cubierta de aceite, estirar para que todo quede del mismo grosor y dejar enfriar.
- Cortar círculos o cuadrados de masa y colocar en una fuente de horno. Espolvorear con el resto del parmesano y trocitos de mantequilla por encima y hornear 10-15 minutos hasta que queden dorados. Si se prefiere, se le puede añadir un poquito de nata.

¿Sabía que...

... con la T31 se pueden doblar las cantidades y poner 1 litro de leche y 250 gramos de sémola? Hay que aumentar en unos minutos el tiempo de cocción. Con el modelo T21, en cambio, no es posible preparar tanta cantidad.

Pasta al azafrán con salsa de calabacín

Ingredientes para 4 personas:

Pasta:

300 gramos de harina
3 huevos
1/2 cucharadita de café de azafrán en polvo (puede ser colorante al azafrán o media de colorante y media de azafrán)
1 cucharada sopera de aceite

Salsa:

1 cebolla
500 gramos de calabacín
2 dientes de ajo laminados
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
Unas hojas de albahaca u otra hierba al gusto
Sal y pimienta
200 gramos de queso parmesano o manchego

- Para preparar la pasta, batir los huevos con aceite, azafrán y colorante en el vaso de la Thermomix 6 segundos a velocidad 4. Añadir la harina y un poco de sal y mezclar 15 segundos a velocidad 6. Programar 3 minutos a velocidad amasado o espiga.
- Dependiendo de la calidad de la harina, se puede necesitar un poco más de líquido (en tal caso, añadir algo de agua) o de harina. Debe quedar una masa elástica que no se pegue a las manos. Formar la pasta con la ayuda de una máquina de pasta o con un rodillo (véase la receta de pasta clásica). Dejar secar.
- Trocear la cebolla, añadir aceite y programar 6 minutos, a temperatura Varoma y velocidad 1,5. Cortar los calabacines con piel en bastoncillos o en rodajas, como se prefiera. Colocar la mariposa sobre las cuchillas, incorporar el ajo laminado, el calabacín, sal y pimienta, y programar 10-13 minutos más o hasta que se evapore el líquido. Si las hierbas son frescas, añadir al final; si son secas, agregar junto con el calabacín.
- Cocer la pasta en abundante agua con sal, sólo durante 1-2 minutos. Escurrir bien el agua sobre la fuente de servir para calentar la fuente y tirar el agua. Añadir la salsa caliente por encima y servir de inmediato. Acompañar con queso rallado.

¿Sabía que...

... esta pasta acompaña muy bien a la receta de rodaballo con salsa de gambas (véase receta, pág. 168) o a cualquier otro pescado con salsa?

Pasta fresca con salsa de perejil

Ingredientes para 4 personas:
Pasta (400 gramos):
300 gramos de harina
3 huevos grandes
1 cucharada sopera de aceite
Un pellizco de sal

Salsa:
200 gramos de hojas de perejil
2 dientes de ajo
2 cubiletes de aceite de oliva
150 gramos de queso manchego fuerte y curado
1 cucharadita de pimentón picante o agridulce
Pimienta
Sal
1 litro y 1/2 de agua
Sal
200 gramos de queso rallado para servir
Unas bandas finas de zanahoria
100 gramos de nueces

- Para preparar la pasta, colocar los huevos y el aceite en el vaso de la Thermomix y mezclar durante 5 segundos a velocidad 4. Incorporar la harina y una pizca de sal, mezclar 15 segundos a velocidad 6 y programar 4 minutos a velocidad espiga para amasar bien. Debe quedar una masa elástica y manejable pero que no se pegue a las manos. Dependiendo del tamaño de los huevos, puede variar la proporción de harina. Si los huevos son muy grandes quizás necesite más harina; si son pequeños, habrá que añadir algo de líquido.
- La pasta se puede estirar con el rodillo, doblándola sobre sí misma y volviéndola a estirar con el rodillo dos o tres veces más. Luego se corta con cuchillo. También se puede realizar esta operación con la máquina de pasta, es tan sencillo que lo puede hacer hasta un niño pequeño. Se toman bolas de masa y se pasan varias veces por la máquina de pasta, aplastándolas cada vez más hasta que queden bien trabajadas.
- Una vez conseguida una lámina muy fina, se puede cortar de la forma deseada, en espaguetis, en cintas o en hojas para lasaña o canelones. Dejar secar sobre un paño limpio de cocina.
- Para preparar la salsa, incorporar en el vaso de la Thermomix el queso cortado en trozos grandes. Rallar y añadir ajo, aceite, perejil, pimentón, pimienta del molino y sal con precaución. Reservar unas hojas de perejil para adornar.

- Triturar 30 segundos a velocidad 6, bajar de las paredes con la ayuda de la espátula y seguir triturando hasta conseguir una textura fina.
- Cubrir con aceite por encima. Esta salsa se puede guardar un par de días en la nevera o se puede congelar en pequeñas porciones. Es útil hacer la salsa con el cestillo dentro del vaso para que no se desperdiguen los ingredientes al mezclar. Reservar en la nevera.
- Sin lavar el vaso, añadir 1 litro y 1/2 de agua, programar 10-15 minutos a temperatura Varoma, hasta que empiece a hervir. Añadir la pasta y dejar cocer el tiempo necesario, entre 1-3 minutos, a 100 ºC.
- Escurrir con la ayuda del cestillo, echar la salsa por encima, mezclar y servir.
- Decorar con unas nueces tostadas por encima, unas hojas de perejil enteras y bandas finas de zanahoria cortadas con la ayuda de un pelador.

¿Sabía que...

... preparar pasta es algo que a los niños les divierte y entretiene mucho? Luego comen la pasta con mucha alegría. Además, la pasta fresca se cuece con rapidez, tarda entre 1-3 minutos.

Pasta negra con sepia

Ingredientes para 4 personas:
Pasta:
300 gramos de harina
3 huevos
1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
1 sobre de tinta de calamar
Un pellizco de sal

Salsa:
500 gramos de sepia limpia cortada en dados
3 dientes de ajo en láminas
1/2 cubilete de vino blanco
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
1 guindilla pequeña
1 cubilete de hojas de perejil picado
Sal
200 gramos de queso manchego medio curado (optativo)

Guarnición:

6 tomatitos cereza amarillos
1 cucharada sopera de hojas de perejil
1 limón cortado en cuatro

- Rallar el queso con la Thermomix y reservar.
- Para preparar la pasta, mezclar la tinta de chipirón con el aceite y los huevos, batir unos minutos a velocidad 4, mezclar bien e incorporar la harina y un pellizco de sal. Programar 15 segundos a velocidad 6 y luego 3 minutos a velocidad espiga. Hacer cintas con la máquina de pasta y dejar secar sobre un paño limpio.
- Para la salsa, echar el aceite y programar 5 minutos, a temperatura Varoma y velocidad 1. Colocar la mariposa en las cuchillas, añadir la sepia, el ajo, sal, guindilla y un poco de perejil. Programar 10 minutos, a temperatura Varoma y giro a la izquierda (T31) o velocidad 1 (T21). Pasado este tiempo, añadir el vino blanco y programar 5-10 minutos más o hasta que la sepia esté tierna. Si hiciera falta líquido, añadir algo más de vino.
- Mientras se cocina la sepia, estirar la pasta.
- Cocer la pasta 1-3 minutos en abundante agua hirviendo. Escurrir dejando caer el agua sobre la fuente de servir para que se caliente. Tirar el agua y rellenar la fuente con la pasta. Distribuir la salsa caliente por encima y espolvorear con un poco de queso rallado. Servir inmediatamente, acompañado de tomates cereza amarillos, hojas de perejil y un gajo de limón.

> **¿Sabía que...**
>
> ... esta pasta, sin la salsa, acompaña muy bien a unos chipirones o calamares encebollados o rellenos?
>
> También se puede tomar con una salsa de gambas (véase receta, pág. 168) o en ensalada con tomates y un poco de picante.

Patatas a la importancia con almejas

Ingredientes para 6 personas:

1 kilo y 1/2 de patatas
4 huevos
1 diente de ajo
Un manojo de perejil
Harina para rebozar
1 litro de aceite de oliva
24 almejas

Salsa:

1 cebolla
2 dientes de ajo
3 cucharadas soperas de perejil picado
1 cubilete de vino blanco seco
1 cubilete de aceite de oliva virgen
Un pellizco de azafrán
Sal
1 litro de caldo de verduras
1 cucharada sopera de harina

- Lavar las almejas. Dejarlas en agua con vinagre o sal gorda unos 20 minutos para que suelten la arena. Aclarar bien y reservar.
- Batir los huevos con sal, ajo y perejil en la Thermomix a velocidad 6 durante unos 20 segundos. Colocar en un plato hondo.
- Pelar y lavar las patatas. Cortarlas en rodajas de medio centímetro de espesor. Salar, pasar por harina y después por el huevo batido con ajo y perejil.
- Freír en abundante aceite a temperatura media para que queden ligeramente doradas por fuera y un poco hechas. Escurrir en papel de cocina y reservar en una cazuela de barro.
- Para la salsa, triturar un diente de ajo, perejil y hebras de azafrán con el vino blanco. Reservar.
- Trocear la cebolla con el otro diente de ajo y un cubilete de aceite, 3-4 segundos. Programar 6 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1.
- Añadir una cucharada sopera de harina y programar 2 minutos más. Añadir cinco cubiletes del caldo de verduras y programar 15 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1. Colocar las almejas en el cestillo para que se abran y suelten su líquido.
- Pasado el tiempo, añadir la mezcla de azafrán, ajo, perejil y vino blanco, y triturar 30 segundos a velocidad máxima para que quede una salsa fina. Poner a punto de sal y cubrir con ella las patatas. Volver a cocer otros 6-10 minutos o hasta que las patatas estén hechas.
- En el último minuto, incorporar las almejas para que se calienten.
- Espolvorear con perejil y servir.


BIBLIOTECAS PÚBLICAS DE MADRID

¿SABÍA QUE...

... por lo general, si las patatas son de buena calidad, al freírse quedan casi hechas?

Es un gran recuerdo de la infancia los gritos que nos daban a los niños en la cocina cuando se hacían patatas a la importancia y todos queríamos "probarlas" sin salsa porque estaban buenísimas.

Este es un magnífico plato para un cóctel. Se pone una almeja sobre una patata y un poco de salsa con un pellizco de perejil picado o cebollino encima.

PATATAS EN SUFLÉ

Ingredientes para 6 personas:

700 gramos de patatas peladas
2 cubiletes de nata
3 huevos
Sal, pimienta y nuez moscada
60 gramos de queso gruyère o emmenthal para gratinar

- Precalentar el horno a 200 ºC. Untar un molde de suflé con mantequilla y espolvorear con harina.
- Colocar las patatas en el Varoma, cortadas en rodajas. Poner tres cubiletes y medio de agua en el vaso de la Thermomix, programar 25 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1 y colocar el Varoma sobre el vaso.
- Pasado este tiempo, comprobar que las patatas están hechas y mojar con la nata.
- Montar las claras a punto de nieve y reservar.
- Echar en el vaso las patatas con la nata, sal, pimienta y nuez moscada y las tres yemas de huevo, mezclar bien y dar consistencia de puré. Añadir parte de las claras, mezclar e incorporar el resto de las claras con cuidado, con movimientos envolventes.
- Poner en el molde de suflé y echar el queso rallado por encima.
- Hornear durante 20-30 minutos a 200 ºC y servir inmediatamente.

¿SABÍA QUE...

... este plato es un gran acompañamiento de carnes y aves?

Se puede convertir en plato principal poniendo este suflé de patatas sobre la carne picada de la lasaña, por ejemplo, o sobre pisto con atún.

PATATAS REVOLCONAS

Ingredientes para 4 personas:

1 kilo de patatas
2 dientes de ajo
2 hojas de laurel
1 tomate maduro
150 gramos de cebolla
100 gramos de pimiento verde largo
100 gramos de pimiento rojo
1 cucharada sopera de pimentón agridulce
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
Sal
1 cucharada sopera de hierba poleo menta
100 gramos de rebanadas de pan duro (optativo)

- Pelar y cortar las patatas en rodajas.
- Colocar la mariposa. Incorporar al vaso de la Thermomix los pimientos, la cebolla en cinco o seis trozos, las hojas de laurel, las patatas, el aceite, el pimentón, un poco de sal y siete cubiletes de agua. Programar 20 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1.
- Machacar en un mortero los dientes de ajo. Pasado el tiempo, programar 5 minutos más y añadir el poleo menta y los dientes de ajo machacados. Comprobar el punto de sal.
- Colocar rebanadas de pan duro sobre la fuente de servir, volcar encima el contenido del vaso y remover. Decorar con las hojas de laurel y trozos de pimiento enteros.
- Si se quiere que quede más líquido, como una sopa, se le añade más agua.

PIZZA DE SOBRASADA

Ingredientes para 4 personas:

2 cubiletes de leche
1/2 cubilete de aceite
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
1 sobre de levadura de panadería
400 gramos de harina
6 tomates frescos y maduros
400 gramos de queso de *raclette*
200 gramos de sobrasada mallorquina de cerdo ibérico
200 gramos de mozarella

- Para preparar la masa, mezclar leche, aceite, sal, azúcar, levadura y harina, y amasar 2 minutos. Dejar que doble el volumen y formar una base de pizza. En lugar de esta versión con leche, se puede preparar la receta básica de masa de pizza del libro de la Thermomix.
- Precalentar el horno a 220 ºC.
- Quitar el corazón de los tomates y cortar en rodajas finas.
- Cortar en lonchas el queso de *raclette*. Colocar sobre la masa primero las rodajas de tomate y luego el queso de *raclette* y la mozarella, de modo que quede bien cubierta de queso. Finalmente, repartir pequeños trozos de sobrasada de calidad por toda la superficie de la pizza.
- Meter al horno precalentado durante unos 20-30 minutos o hasta que la masa esté dorada y el queso derretido.

> ¿SABÍA QUE...
>
> ... si no tiene tomate fresco, puede utilizar tomate de lata triturado?
>
> Es importante que la pizza tenga suficiente cantidad de queso.

'RISOTTO' DE CALABAZA

Ingredientes para 6 personas:

100 gramos de mantequilla
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
300 gramos de calabaza cortada en dados
150 gramos de cebolla
2 dientes de ajo
350 gramos de arroz
1 cubilete de vino blanco
8 cubiletes de caldo de ave de buena calidad
250 gramos de queso parmesano o queso cabra muy curado en un trozo
1/2 cubilete de nata
Pimienta recién molida
Salvia picada, menta o hierbabuena (en su defecto, perejil)

- Cortar el queso en trozos grandes y rallar con unos golpes de turbo o en velocidad 6-8. Reservar.
- Trocear la calabaza (T21, a velocidad 3,5; T31, a velocidad 4 o 5) entre 4 y 6 segundos y reservar.

- Calentar el aceite y la mitad de la mantequilla durante 4 minutos a temperatura Varoma. Añadir la cebolla y los ajos, programando a velocidad 3,5 durante 7 minutos. Colocar la mariposa en las cuchillas y agregar la calabaza. Programar 7 minutos, tapada, con giro a la izquierda y velocidad cuchara o velocidad 1.
- Incorporar el arroz y programar 1 minuto más, echar enseguida el vino blanco, el caldo y la sal, y programar 15 minutos más a temperatura Varoma, igual velocidad y giro a la izquierda para la T31 (a 100 ºC en la T21).
- Pasado este tiempo, comprobar el punto del arroz y de la sal. Si el arroz está un poco duro, dejar 1-2 minutos más.
- Colocar en la fuente de servir el resto de la mantequilla, la nata, la mitad del queso rallado y pimienta del molino. Verter el arroz sobre la fuente. Mezclar bien y servir inmediatamente, con menta, hierbabuena o salvia espolvoreadas por encima. Servir aparte el resto del queso.

> ¿SABÍA QUE...
>
> ...este arroz tan sencillo es delicioso, en contra de lo que parecería? Hay que ser generoso con la sal porque tanto la calabaza como la cebolla y la mantequilla son muy dulces.
>
> Es un gran plato único para una cena con una ensalada de espinacas, nueces y granada. Un buen postre para este menú es una crema o un flan de castañas. También resulta un buen acompañamiento para un solomillo al vapor o un plato de caza.

SALTEADO DE CALABAZA

Ingredientes para 6-8 personas (como guarnición):

150 gramos de cebolla
1200 gramos de calabaza en trozos grandes, sin piel ni semillas
1 hoja de laurel
1/2 palo de canela
3 clavos de especia
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra (o 100 gramos de mantequilla)
Pimienta recién molida
Sal

- Trocear la mitad de la calabaza y la cebolla a velocidad 4 en la T31 unos 4-5 segundos, dependiendo de la dureza de la calabaza. Reservar en un plato y repetir la operación. Con la T21 se trocea en tres veces a velocidad 3,5.
- Colocar la mariposa en las cuchillas (T21), incorporar el aceite o la mantequilla en el vaso de la Thermomix y añadir el palo de canela, la hoja de laurel y los clavos de especia primero. Después, agregar la calabaza con la cebolla. Programar 20 minutos, velocidad cuchara, con giro a la izquierda en la T31.
- Pasado este tiempo, poner a punto de sal y pimienta y comprobar la cocción de la calabaza, que depende de su gusto y del tamaño de la calabaza.
- Si quiere un puré fino, retire la mariposa y las especias (quite el giro a la izquierda en la T31) y triture unos segundos a velocidad 7.
- Antes de servir, retirar las especias, especialmente el palo de canela y la hoja de laurel, o bien colocar como adorno de la fuente de servir.

¿SABÍA QUE...

... en la T31 se puede hacer más cantidad de puré de calabaza? Pasados 10 minutos de cocción se le pueden añadir 300 o 400 gramos más de calabaza triturada y seguir cociendo.

Este puré de calabaza sirve de base para muchos otros platos: con carne de cerdo picada y salteada con pasas para relleno de empanadillas o canelones; con castañas y beicon, para lasaña de calabaza; con nata, para hacer cremas; con queso, para gratinar; como salsa de acompañamiento del pavo o pollo, etcétera.

SUFLÉ RÁPIDO DE ESPINACAS

Ingredientes para 4 personas:

1 paquete grande de espinacas prelavadas
4 huevos
200 gramos de queso crema
150 gramos de queso gruyère
Pimienta
Un pellizco de nuez moscada
Sal
1 molde de suflé de 1 litro o una bandeja de horno profunda

- Precalentar el horno a 180 °C. Untar la base del molde con mantequilla.
- Rallar el queso gruyère en la Thermomix y reservar 50 gramos.
- Poner todos los ingredientes en el vaso y triturar con la ayuda de la espátula.
- Al principio no se puede poner todo el paquete de espinacas de golpe. Hay que triturar en dos veces hasta obtener una masa muy lisa, que después se bate durante 1 minuto. Salpimentar y sazonar con nuez moscada.
- Rellenar el molde con la mezcla, repartir el queso restante por encima y meter en la parte baja del horno durante aproximadamente 30-40 minutos.

¿SABÍA QUE...

... a este suflé se le pueden añadir dados de jamón, trocitos de dátiles, piñones o pasas? También se puede tomar como guarnición de una carne.

TARTA DE CEBOLLA CON QUESO

Ingredientes para 6-8 personas:

Masa hojaldrada rápida:

300 gramos de harina
300 gramos de mantequilla
1 cubilete y 1 cucharada sopera de agua fría
Un pellizco de sal
1 cucharadita de café de pimienta molida
1 cucharadita de café de tomillo en polvo

Relleno de la tarta:

2 cebollas grandes
1/2 cubilete de azúcar
1 cucharada sopera de vinagre de jerez o dulce
600 gramos de queso de cabra con forma de rulo (grande o pequeño)
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
1 lata de anchoas en aceite de oliva
1/2 cubilete de aceitunas negras
Unas ramas de tomillo fresco o una cucharada sopera de tomillo seco
Pimienta
Sal

- Cortar la mantequilla en dados irregulares y congelar. Tamizar la harina con la sal y las especias. Echar en el vaso de la Thermomix harina, mantequilla y agua casi totalmente congelada. Programar 20 segundos a velocidad 6. Tapar con papel *film* transparente y reservar en la nevera durante media hora.
- Enharinar la mesa de trabajo. Aplastar la masa con el rodillo, dándole forma de rectángulo. Doblar la masa en tres partes iguales, montando una sobre la otra hacia el centro, como para hacer un sobre rectangular. Darle una vuelta de modo que los tres bordes queden hacia nosotros. Dejarla reposar en la nevera al menos media hora.
- Volver a estirar la masa dándole forma rectangular, doblar de nuevo en tres y girar los tres bordes hacia nosotros. Dejar reposar en la nevera media hora más. Repetir esta operación y dejar la masa en la nevera otra media hora. La masa debe reposar media hora al menos entre cada vuelta para que quede una masa muy hojaldrada. Pasado este tiempo, la masa está lista para utilizarla. Con esta cantidad de masa, se pueden hacer dos tartas.
- Precalentar el horno a 200 ºC.
- Estirar la masa en forma de rectángulo o en redondo, como se desee, colocar en la fuente de horno y dejar en la nevera mientras se prepara el relleno.
- Trocear la cebolla en el vaso de la Thermomix, añadir dos tercios del aceite y programar 13 minutos a temperatura Varoma velocidad 1,5. Salpimentar, agregar el azúcar y el vinagre y programar otros 5 minutos. Sacar del vaso y enfriar.
- Cortar las anchoas en trocitos y el queso en rodajas.
- Sacar la masa de la nevera y, dejando un margen de unos 2 centímetros alrededor, repartir por encima la cebolla, después los trozos de anchoa, el queso en rodajas, las aceitunas –deshuesadas y partidas por la mitad— y abundante tomillo. Salpimentar, regar con el aceite restante y hornear a horno precalentado durante unos 20-25 minutos.

¿Sabía que...

... siendo cuidadoso, se puede pintar el borde de la tarta con un poco de yema de huevo desleída en agua? Hay que hacerlo con precaución porque si el huevo moja los bordes, la masa no subirá bien.

Se pueden sustituir las aceitunas negras por alcaparrones; en ese caso, cuando sale del horno, se colocan los alcaparrones con el rabo hacia arriba. Queda muy decorativo. También se puede servir la tarta con alcaparrones, pepinillos y ajos encurtidos como acompañamiento.

Si no utiliza toda la masa, puede congelar el resto. Lo ideal es cortarla en cuadrados, rectángulos o diamantes. Si la corta en forma redonda, no haga una bola con los recortes de masa. Póngalos unos encima de otros y aplástelos para que no pierdan las capas.

También puede preparar una masa quebrada con aceite o mantequilla, si le resulta más fácil.

Tarta de gazpacho

Ingredientes para 6 personas:

150 gramos de *regañás* (o galletas saladas)
50 gramos de mantequilla
20 gramos de almendras tostadas
40 gramos de queso manchego curado

Relleno:

1/2 litro o 5 cubiletes de gazpacho sin pan y bien aderezado, con bastante ajo, sal y vinagre
1 sobre y medio de gelatina en polvo neutra
1 cubilete de agua para disolver la gelatina
400 gramos de queso crema ligero tipo Philadelphia (light)
1 cubilete de pimiento rojo en dados
1/2 cubilete de pimiento verde en dados
1/2 cubilete de cebolla tierna picada finamente, puesta en agua fresca durante media hora y escurrida
1 guindilla fresca picante cortada en dados

Para decorar:

Pepino
Tomate
2 cubiletes de cebollino fresco picado

- Triturar las *regañás* y las almendras durante 30 segundos a velocidad 6-8 hasta que quede una masa fina. Añadir el queso y la

mantequilla, cortados en pedazos grandes, y volver a triturar otros 30 segundos. Debe quedar una masa bien mezclada. Si no es así, mover bien con la espátula, despegando la mantequilla que se haya quedado pegada en el fondo del vaso, y volver a triturar otros 15 segundos, repitiendo esta operación cuantas veces haga falta.

- Preparar un molde de tarta con bordes altos y base extraíble, de 24 centímetros o más grande. Colocar la masa en la base, de modo que suba un poco por las paredes para tapar la unión. Reservar en la nevera.
- Mezclar la gelatina en polvo con agua fría.
- Calentar un cubilete de gazpacho en el vaso de la Thermomix durante 30 segundos a temperatura Varoma. Añadir la gelatina con el agua, mezclar bien en caliente hasta que la gelatina esté disuelta y no queden grumos. Añadir el resto del gazpacho y el queso en crema y triturar 15 segundos a velocidad 8 para que se mezcle bien. Incorporar las verduras, bien escurridas y secas. Comprobar el sabor y si hiciera falta, añadir más ajo, vinagre, aceite y un pellizco de cominos en polvo.
- Verter esta mezcla sobre la base del molde y dejar enfriar en la nevera al menos 6 horas.
- Para desmoldar, pasar un cuchillo por las paredes del molde y retirarlas. Pasar un cuchillo por la base y con cuidado, colocar la tarta en una fuente de servir. Decorar con pepino, tomate y mucho cebollino fresco, especialmente por los bordes. Si se desea, se puede servir con una salsera de gazpacho de cerezas bien emulsionado o con gazpacho de hierbas.

¿Sabía que...

... si sólo se pone un sobre de gelatina en polvo queda una tarta mucho más fina? Sin embargo, resulta más difícil de manejar y desmoldar, y dura menos en época de calor. Se puede elaborar en moldes individuales para servir emplatado, acompañado con una ensalada verde, unos espárragos, etcétera.

La Thermomix es perfecta para elaborar preparaciones a base de gelatina pero es importante que esta no se queme. Por ello, se recomienda añadir la gelatina en agua a un líquido previamente calentado y mezclar bien. Si por algún motivo no queda totalmente disuelta, calentar unos 30 segundos más a 100 °C, siempre vigilando para que no se pegue a las paredes del vaso en la T21.

Tarta de sardinas

Ingredientes para 8 personas:

2 latas grandes de sardinas en aceite
2 bolsas de gelatina neutra
200 gramos de queso crema
600 gramos de caldo de ave (o un cubito con agua)
1 cucharadita de menta o hierbabuena secas (se puede sustituir por eneldo o estragón seco)
Pimienta
El zumo de medio limón o algo menos

Base:

200 gramos de *regañás*
50 gramos de queso manchego
50 gramos de almendras tostadas o avellanas
80 gramos de mantequilla

Guarnición:

1 bote de pepinillos agridulces en rodajas, bien escurrido
Cebollitas en vinagre
Hojas de menta y tomatitos cereza para decorar

- Pulverizar las *regañás* (o cualquier otra galleta salada) junto con el queso y los frutos secos, unos 10-15 segundos a máxima velocidad. Añadir la mantequilla troceada y volver a triturar hasta que quede bien mezclado, como para la tarta de queso.
- Forrar un molde desmontable con papel de horno, cuidando de que sobresalga bien por los bordes. Aplastar la masa sobre la base y hornear 10 minutos a horno precalentado a 200 °C-180 °C.
- Dejar enfriar.
- Mientras, deshacer los sobres de polvo de gelatina neutra en dos cubiletes de caldo. Calentar el resto del caldo en el vaso de la Thermomix durante 3 minutos a temperatura Varoma, de modo que aunque no hierva, esté bien caliente. Echar en el vaso las hojas de estragón y la gelatina disuelta en caldo frío, batir unos segundos y comprobar que no quedan grumos. Si queda alguno, calentar 1 o 2 minutos a 100 °C y velocidad 2.
- Dejar enfriar o, al menos, templar pasando el vaso por el grifo de agua fría. Añadir las latas de sardinas con su aceite, el queso crema, el zumo de limón y pimienta al gusto. Batir a velocidad 8-10 unos 20-30 segundos o hasta obtener una masa fina.
- Verter sobre la base ya fría y dejar en la nevera unas horas hasta que cuaje. También se puede poner 1 hora en el congelador para que se enfríe más rápido.

- Decorar la tarta cuando esté cuajada con rodajas de pepinillo, cebollitas en vinagre previamente aclaradas en agua fría, tomatitos y hojas frescas.
- Servir con una ensalada de tomates o una ensalada verde.

Tarta de tres tomates

Ingredientes para 8 personas:

Masa hojaldrada rápida:

300 gramos de harina
300 gramos de mantequilla
1 cubilete y 1 cucharada sopera de agua fría
Un pellizco de sal
1 cucharadita de café de pimienta molida
1 cucharadita de café de hinojo en polvo

Relleno de la tarta:

3 cucharadas soperas de pesto de tomates secos (véase receta, pág. 203)
10 tomates de tamaño mediano
Tomillo y romero
1/2 cubilete de azúcar
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada sopera de piñones
Una barquita de tomates cereza rojos
Una barquita de tomates cereza amarillos
Un manojo de albahaca
1/2 cubilete de piñones
Pimienta
Sal

- Lavar los tomates grandes, cortar por la mitad, colocar en una fuente de horno y echarles sal, azúcar y las hierbas por encima. Regar con aceite de oliva y poner en el horno a confitar durante al menos 1 hora a 100 ºC para que pierdan parte de su agua. El tiempo depende del tamaño de los tomates y de la cantidad de agua que tengan. No deben quedar demasiado secos, pues se van a volver a cocinar. Reservar.
- Cortar la mantequilla en dados irregulares y congelar. Tamizar la harina con la sal y las especias. Echar en el vaso de la Thermomix harina, mantequilla y agua casi totalmente congelada. Programar 20 segundos a velocidad 6. Tapar con papel *film* transparente y reservar en la nevera durante 1 hora.
- Enharinar la mesa de trabajo. Aplastar la masa con el rodillo, dándole forma de rectángulo. Doblar la masa en tres partes iguales, montando una sobre la otra hacia el centro, como para hacer un sobre rectangular. Darle una vuelta de modo que los bordes de los tres dobleces queden hacia nosotros. Dejar reposar en la nevera media hora al menos.
- Volver a estirar la masa dándole forma rectangular, doblar en tres y girar los tres bordes hacia nosotros. Dejar reposar en la nevera otra media hora. Repetir esta operación una vez más y dejar la masa en la nevera media hora más. Pasado este tiempo, la masa ya está lista para utilizar. Con esta cantidad, se pueden hacer dos tartas o una grande.
- Precalentar el horno a 200 ºC.
- Lavar los tomatitos cereza y la albahaca y secar bien.
- Estirar la masa hojaldrada en una fuente de horno. Rellenar con la salsa de tomates secos, distribuir encima los tomates confitados bien escurridos, repartir la mitad de los tomatitos cereza rojos y amarillos, los piñones, las hojas de albahaca picadas y salar. Meter al horno durante 30-40 minutos o hasta que la tarta esté dorada por los bordes.

¿Sabía que...

... si se prefiere, se puede guardar la salsa de tomate y servirla aparte en salsera, mezclada con un poco de aceite para que esté más líquida?

Para que esta masa quede verdaderamente hojaldrada, es imprescindible que, entre cada vuelta, repose en la nevera al menos media hora. Lo ideal es congelarla o enfriarla mucho antes de repartir los tomates y meterla al horno.

Terrina de atún, pimientos y aceitunas

Ingredientes para 6 personas:

3 pimientos rojos carnosos y grandes
2 bolsitas de aceitunas verdes deshuesadas
1 sobre de gelatina neutra en polvo o 3 hojas de cola de pescado grandes
300 gramos de atún fresco cortado en dados de 1,5 centímetros
3 cubiletes de caldo de pescado

Salsa:

2 tomates grandes maduros sin piel sin semillas
2 cubiletes de hierbas frescas: albahaca, cilantro, perejil, estragón, etcétera

1 diente de ajo
1 trocito de jengibre fresco de 1 centímetro
1 cubilete de aceite de oliva
Sal y pimienta
Zumo de limón

- Asar los pimientos en el horno a fuego fuerte unos 20 minutos, para que la piel se chamusque pero no queden demasiado hechos. Pelar, retirar las semillas, escurrir y reservar. No tirar el caldo que hayan soltado.
- Escaldar las aceitunas con agua hirviendo. Para ello, colocar cuatro cubiletes de agua en el vaso de la Thermomix, programar 6 minutos a temperatura Varoma y, cuando hierva el agua, cubrir con ella las aceitunas. Escurrir en el cestillo, pasar por agua fría, escurrir bien y reservar sobre papel de cocina para que queden bien secas.
- Cortar el atún en dados regulares y colocar sobre el Varoma bien separados. Calentar el caldo de pescado. Programar 15 minutos a temperatura Varoma con el Varoma sobre el vaso. Cuando el pescado esté cocinado, escurrir y dejar enfriar. Incorporar al vaso las colas de pescado, puestas previamente a remojar en agua fría y escurridas, mezclar bien y poner a punto de sal y pimienta. Dejar enfriar.
- Forrar un molde de bizcocho pequeño con papel *film* transparente y colocar en la base los pimientos. Salpimentar y luego disponer dados de atún y aceitunas y el resto de los pimientos. Rellenar con el líquido y dejar enfriar en la nevera un mínimo de 4-6 horas.
- Desmoldar en una fuente, retirar el papel transparente y servir con la salsa en salsera aparte.
- Para la salsa, triturar todos los ingredientes como para gazpacho.

> ¿SABÍA QUE...
>
> ... si la salsa queda escasa, se le puede añadir un poco del caldo que sueltan los pimientos?
>
> Cuando hace mucho calor es recomendable añadir algo más de cola de pescado al líquido para que la terrina quede más sujeta, aunque lo ideal es que apenas se note la gelatina. Para cortarla se necesita un cuchillo muy afilado.

TORTILLA DE BERENJENAS

Ingredientes para 4 personas:
6 huevos
600 gramos de berenjena
2 dientes de ajo
2 cucharadas soperas de perejil
1/2 cubilete de aceite de oliva virgen extra
Sal
2 cubiletes de leche

- Cortar la berenjena en trozos grandes. Mezclarla con un poco de sal y leche y dejar media hora. Escurrir bien para que llore su amargor.
- Picar el ajo y la mitad del perejil con la Thermomix. Colocar la mariposa sobre las cuchillas, añadir el aceite y las berenjenas muy escurridas y programar 30 minutos a velocidad cuchara y giro a la izquierda (T31) o a velocidad 1 (T21).
- Escurrir la berenjena en el cestillo reservando medio cubilete de líquido. Mezclar los huevos con el líquido en el vaso durante 5 segundos a velocidad 4, salpimentar y añadir el resto del perejil.
- Incorporar las berenjenas, mezclar unos segundos con la espátula y cuajar en una sartén antiadherente de la forma habitual.

> ¿SABÍA QUE...
>
> ... se puede servir esta tortilla con tortitas de pan y salsa de yogur con menta, o con un poco de ketchup casero?

TORTILLA DE CALABACÍN

Ingredientes para 4 personas:
600 gramos de calabacín
200 gramos de cebolla
1 diente de ajo
1/2 cubilete de cuscús fino
10 huevos
1 cubilete de aceite de oliva
Perejil picado
Sal y pimienta
Aceite de oliva virgen extra para cuajar la tortilla

- Trocear en dos veces el calabacín y la cebolla en la T21, en la T31 se puede hacer de una vez. Colocar la mariposa en las cuchillas y añadir el aceite y un poco de sal. Programar 10 minutos a velocidad 1. Agregar el cuscús y programar 2 minutos más. Escurrir y reservar.
- Echar los huevos en el vaso junto con el diente de ajo, sal y pimienta. Triturar 10 segundos a velocidad 6 para que se mezcle todo bien. Añadir el calabacín, el perejil picado, sal y pimienta al gusto, y mezclar en velocidad 1-2 unos segundos.
- Cuajar en una sartén o en el horno.

> **¿SABÍA QUE...**
>
> ... el cuscús absorbe el exceso de agua del calabacín y le da a la tortilla una consistencia especial?
>
> Si se cambia el perejil por hierbabuena, se obtiene una tortilla muy original.
>
> El cuscús no necesita cocer mucho tiempo, normalmente el que se vende es precocido y tarda poco en absorber el líquido. Además, es interesante que se noten un poco los granitos para darle una consistencia agradable.
>
> Hay quien le añade dados de queso de cabra a esta tortilla.

TORTILLA DE SALMÓN GRATINADA

Ingredientes para 4 personas:

115 gramos de salmón ahumado
1 cubilete de nata
8 huevos
55 gramos de queso manchego suave
3 cucharadas soperas de cebollino fresco (facultativo)
30 gramos de mantequilla o aceite
30 gramos de queso parmesano
Sal y pimienta

- Rallar los quesos por separado. Reservar.
- Trocear el salmón y mezclarlo con la nata. Separar las claras de las yemas. Batir las yemas para tortilla unos 15-20 segundos en velocidad 2 y mezclar con el salmón, añadir el queso manchego y reservar.

- Poner la mariposa sobre las cuchillas para montar las claras a punto de nieve. El vaso de la Thermomix debe estar muy limpio y seco y sin restos de grasa; para ello lo ideal es cubrir la mariposa con agua y vinagre, batir unos segundos a velocidad 3, enjuagar y secar bien. Montar las claras a velocidad 3,5 en la T31 (3 en la T21). Necesitará unos 8-10 minutos aproximadamente.
- Añadir una pequeña parte de las claras a la mezcla de salmón, agregar el cebollino y, por último, incorporar con cuidado el resto de las claras con la ayuda de la espátula.
- Derretir aceite y mantequilla en la sartén y cuajar la tortilla por un lado, hasta que los bordes se inflen. Sacudirla bien para que no se pegue. Trasladar la tortilla a la fuente de servir, espolvorear el parmesano por encima y gratinar a horno fuerte unos minutos.
- Servir inmediatamente con una ensalada verde.

VOLOVANES DE HUEVOS REVUELTOS CON SALMÓN Y ENELDO

Ingredientes para 4 personas:

Masa hojaldrada rápida:

300 gramos de harina
300 gramos de mantequilla
1 cubilete y 1 cucharada sopera de agua fría
Un pellizco de sal
Un pellizco de pimienta molida

Huevos revueltos:

6 huevos grandes
100 gramos de salmón ahumado cortado en tiras
1 cubilete de nata
1 cucharada de eneldo seco
Sal y pimienta
1/2 cubilete de leche
Cebollino fresco

- Cortar la mantequilla en dados irregulares y congelar. Tamizar la harina con la sal y las especias. Echar en el vaso de la Thermomix la harina, la mantequilla y el agua muy fría. Programar 20 segundos a velocidad 6. Tapar con papel *film* transparente y reservar en la nevera durante media hora.
- Enharinar la mesa de trabajo. Aplastar la masa con el rodillo, dándole forma de rectángulo. Doblarla en tres partes iguales, montando una sobre la otra hacia el centro, como para hacer un sobre rectangular. Darle una vuelta de modo que los bordes de los tres dobleces queden hacia nosotros. Dejar enfriar en la

nevera. Volver a estirar la masa dándole forma rectangular, doblar en tres y girar los tres bordes hacia nosotros. Enfriar de nuevo en la nevera. Repetir esta operación una vez más y dejar la masa en la nevera media hora.

- Precalentar el horno a 200-220 ºC.
- Estirar la masa hasta que quede del grosor de 1 centímetro o algo más. Cortar en seis cuadrados o rectángulos lo más iguales posible. Volverlos a enfriar en la nevera o, mejor, en el congelador, antes de hornear a fuego fuerte unos 20-25 minutos o hasta que hayan subido y estén dorados en la superficie. Sacar y dejar enfriar. Partir por la mitad y rellenar con los huevos revueltos.
- Para los huevos, colocar la mariposa sobre las cuchillas. Poner en el vaso de la Thermomix los huevos, la mitad del eneldo, la mitad del cebollino fresco, nata, leche, sal y pimienta.
- Batir unos segundos a velocidad 3 y programar 8 minutos a velocidad 3 y 90 ºC. Añadir el salmón troceado y programar 2 minutos más sin temperatura.
- Servir los volovanes inmediatamente, espolvoreados con las hierbas restantes y con costrones de pan frito o tostado metidos en sus hojaldres.

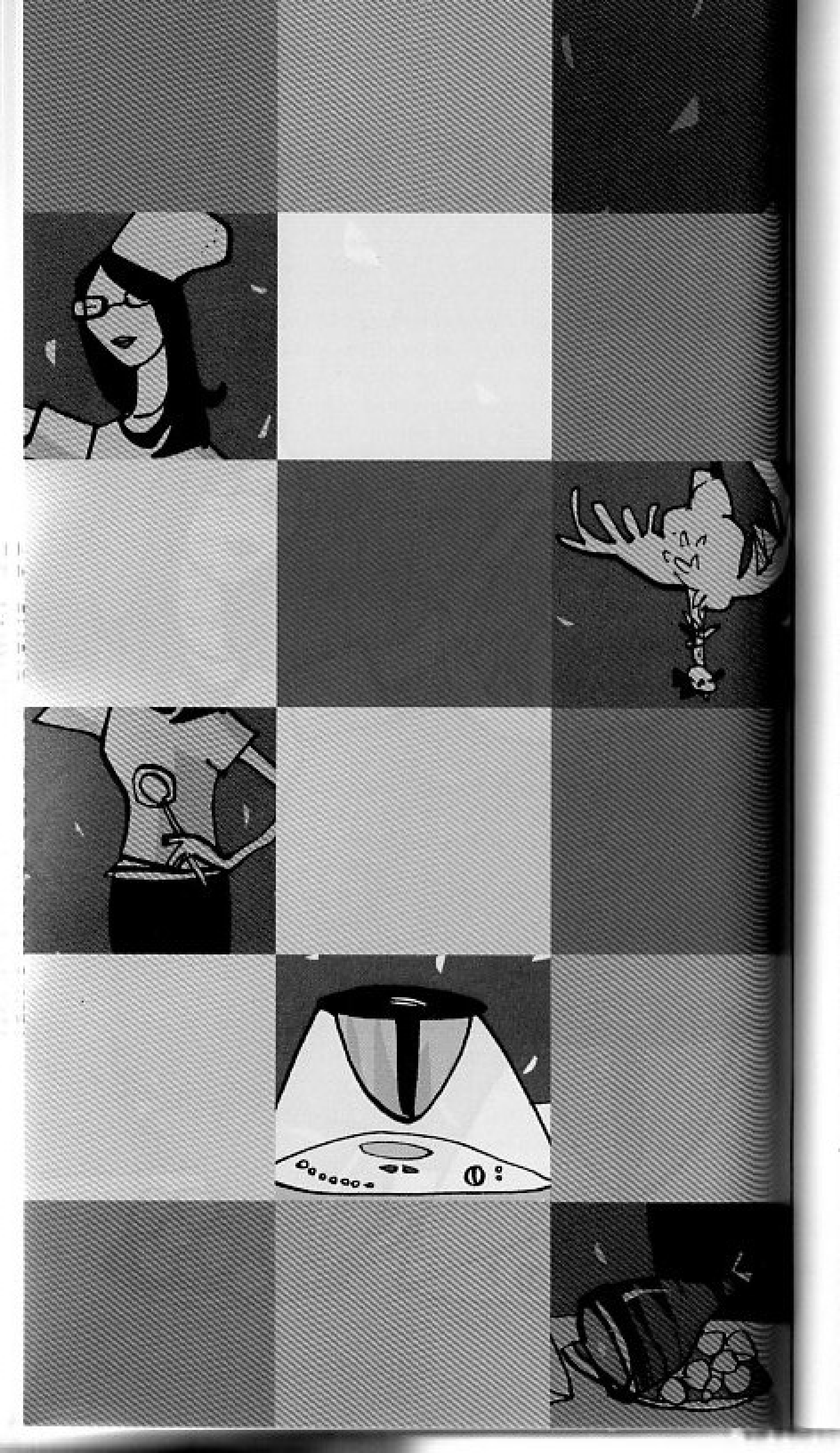
¿SABÍA QUE...

... puede tardar algún minuto más o menos, dependiendo de lo fríos que estén los ingredientes o de cómo le gusten los huevos? A mí me gustan como una natilla, sin grumos y muy cremosos.

En lugar de la nata, se puede añadir algún resto de queso mascarpone o queso crema. No se debe olvidar la leche.

Se pueden doblar las cantidades de los huevos; en tal caso, el tiempo de cocción aumenta en unos minutos.





Carnes y aves

EN EL ÚLTIMO MODELO de la Thermomix, la T31, se pueden cocinar muslitos de pollo con hueso y todo, sin ningún problema. La forma del vaso, más baja y ancha, el calor en la base, la velocidad cuchara —mucho más lenta que la velocidad 1 en el modelo anterior— y el giro a la izquierda de las cuchillas, que no cortan, permiten una cocción de carnes y aves mucho más rápida y perfecta.

En especial, es impresionante la cocción de las carnes y aves al vapor. Por ejemplo, un buen solomillo de casi dos kilos se hace en muy poco tiempo y sin manchar nada (véase receta, p. 141). Los pasteles de carne al vapor resultan más jugosos y suaves que cocinados en horno convencional. Siempre es recomendable reducir caldo a la hora de abordar una cocción de más de 40 minutos. Se puede utilizar para cualquier salsa o congelar en pequeñas porciones, con lo cual se optimiza el espacio en el congelador.

Animo a todos los lectores a practicar estas recetas, especialmente las que necesitan el Varoma. Una de las ventajas de esta máquina radica en su capacidad de cocinar tres tipos de alimentos a un mismo tiempo.

Al no sofreír antes las carnes y aves, los guisos ganan en ligereza, de hecho, la cocina asiática no siempre lo hace. Si se siguen las recetas del libro básico de la Thermomix, a menudo sobra salsa, que se puede guardar congelada. Muchas salsas se pueden mejorar con restos de otras y servir para un sinfín de carnes y aves. Por ejemplo, preparo una salsa de pepitoria exquisita con mucho azafrán y un buen caldo de ave que dejo reducir en la Thermomix durante bastante tiempo. Con esta salsa y unas pechugas congeladas se crea un menú en un momento. Mientras se hace arroz blanco en la Thermomix, se descongelan la salsa y las pechugas en el Varoma. En cuanto está el arroz, se calienta la salsa, se añaden las pechugas troceadas y, en un momento, tenemos un guiso sin necesidad de manchar sartenes, freír pechugas, ni nada.

Albondigón con salsa de aceitunas

Ingredientes para 6 personas:

1/4 de kilo de magro de cerdo picado
3/4 de kilo de ternera picada
130 gramos de tocino de jamón ibérico
60 gramos de cebolla
2 cucharadas soperas de perejil picado
90 gramos de pan duro
1 cubilete de vino oloroso
2 huevos
Nuez moscada
Sal y pimienta

Salsa:

3 cebollas (400 gramos)
2 dientes de ajo
1 zanahoria (60 gramos)
Unas ramas de perejil
1 cubilete de aceite de oliva virgen
1/2 cubilete de harina
3 cubiletes de vino oloroso
5 cubiletes de agua o caldo
250 gramos de aceitunas verdes deshuesadas
1 hoja de laurel
Un pellizco de tomillo
Ralladura de nuez moscada
Sal y pimienta

- Lavar las aceitunas y dejar en agua fría.
- Poner en el vaso de la máquina tocino, cebolla, pan, perejil, nuez moscada, sal, pimienta, oloroso y huevos. Triturar finamente y mezclar con la carne, que debe quedar bien sazonada.
- Formar dos albóndigas grandes alargadas, envolver como un caramelo en una gasa de algodón y colocar en el Varoma. Si se prefiere, se puede pasar por harina y freír en una sartén pero no queda un plato tan ligero.
- Para preparar la salsa, se trocean cebolla y zanahoria 8 segundos a velocidad 3,5 en la T21 o velocidad 4 en la T31. Incorporar el aceite y programar 7 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1. Tras añadir la harina, programar 3 minutos más. Agregar el oloroso, el caldo, la hoja de laurel y sal, y programar 40 minutos a temperatura Varoma, velocidad 1, colocando el Varoma sobre el vaso.
- Retirar la hoja de laurel, comprobar el condimento de la salsa, añadir los dientes de ajo y el perejil, y triturar 1 minuto a velocidad 7 para obtener una salsa fina. Si tiene la T21, debe colocar la mariposa; con la T31, programe velocidad cuchara y giro a la izquierda.
- Por último, agregar las aceitunas a la salsa. Dar la vuelta a la carne para que se termine de hacer por el otro lado. Programar 15 minutos más a temperatura Varoma, velocidad 1, con el Varoma encima.
- Colocar en una fuente o en un cazo, cubrir la carne con la salsa y dejar que todo ello se caliente junto.
- Servir con arroz blanco o con patatas fritas, como se prefiera.

> **¿Sabía que...**
>
> ... es importante para el éxito de este plato que la calidad del tocino sea excelente? Debe tratarse de tocino de un buen jamón ibérico.
>
> Las aceitunas se lavan y se ponen en agua porque tienen mucha sal, para no estropear el sabor de la salsa.
>
> Si no tiene una gasa de algodón, puede utilizar un paño desgastado de cocina cortado en dos o una vieja camiseta blanca, pero tiene que ser de hilo o de algodón sin mezcla sintética.

Caldereta de cordero a la extremeña

Ingredientes para 6-8 personas:

1 kilo y 1/2 de cordero cortado en trozos, muy tierno
2 cubiletes de aceite de oliva virgen extra
4 dientes de ajo
1 cebolla grande
1 pimiento seco (de los de hacer pimentón)
1 cucharada sopera de pimentón agridulce de La Vera (dulce si lo prefiere)
1 hoja de laurel grande
150 gramos de hígado de cordero
4 cubiletes de vino blanco de buena calidad
4 cubiletes de caldo de verduras
1 clavo de especia
20 gramos de pan duro
Un pellizco de cominos
Unas ramas de perejil
6 bolas de pimienta
Sal

- Calentar medio cubilete de aceite durante 2 minutos en el vaso de la Thermomix, programar temperatura Varoma y velocidad 1 e incorporar por el bocal el hígado troceado. Sofreír durante 4–5 minutos a temperatura Varoma y luego añadir los dientes de ajo y el pimiento seco. Programar 5 minutos más a temperatura Varoma y velocidad 1,5. Cuando esté frito, agregar las bolas de pimienta, el clavo, el pan, unas ramas de perejil, sal, cominos y un cubilete de caldo; triturar hasta obtener una masa fina. Sacar y reservar.
- En el vaso de la Thermomix, trocear la cebolla, echar medio cubilete de aceite y la hoja de laurel y freír 8 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1. Mientras, colocar una cazuela de barro al fuego con un poco del aceite y dorar bien los trozos de carne.
- Incorporar a la cacerola el sofrito de la Thermomix, mojar con un cubilete de vino y dejar evaporar. Añadir la cucharada de pimentón, dar unas vueltas cuidando de que no se queme y regar con el resto del vino. Poner un pellizco de sal y dejar cocer suavemente. Cuando el vino esté casi evaporado, agregar un poco del caldo y dejar otros 15 minutos más.
- Por último, incorporar a la cacerola el triturado inicial con ajos, pan, hígado, etcétera. Rectificar el condimento y dejar cocer 10 minutos más, para que el guiso se espese y adquiera consistencia y sabor. Debe quedar poca salsa, bastante roja y algo trabada.
- La duración óptima de la cocción es de 40-45 minutos, pero depende de la dureza de la carne. Un cordero tierno se hace muy rápidamente.
- Todo este proceso se puede realizar en el vaso de la Thermomix, sofriendo la carne en dos tandas y poniendo luego la mariposa para repartir el calor por igual.

Conejo en adobo

Ingredientes para 6-8 personas:

1 kilo y 800 gramos o 2 kilos de carne de conejo

Adobo:

3 dientes de ajo
1 cucharadita de café de comino en polvo
2 cucharadas soperas de hierbas de Provenza
Un pellizco de tomillo
1 cucharadita de pimentón de La Vera
1 cucharada de sal
1 cubilete de aceite de oliva
1/4 de cubilete de vinagre de jerez dulce
1 cubilete de vino blanco

Salsa:

60 gramos de pimiento rojo
150 gramos de cebolla (1 cebolla)
3 dientes de ajo
1 cubilete de aceite de oliva virgen
Un pellizco de hierbas al gusto: orégano, tomillo, laurel, romero...
El líquido que quede del adobo
1 cubilete y 1/2 de vino blanco
1 cubilete y 1/2 de agua o de caldo
Sal y pimienta

Guarnición:

500 gramos de patatas o 500 gramos de pasta
1/2 cubilete de perejil picado

- Poner en el vaso bien seco las hierbas de Provenza y triturar 1 minuto para que queden lo más finas posible. Agregar el resto de los ingredientes del adobo. Triturar 15-20 segundos a máxima velocidad y untar con esta mezcla el conejo. No olvide secar bien la carne antes de ponerla en adobo.
- Dejar en la nevera unas 2-4 horas, moviéndolo de vez en cuando.
- Pasado este tiempo, sacar la carne del adobo y repartir en los dos pisos del Varoma, teniendo en cuenta que lo que está en el piso inferior se cuece antes. Si utiliza un conejo entero ponga abajo las patas y arriba los lomos.
- Trocear la cebolla en el vaso de la Thermomix junto con los dientes de ajo y el pimiento, en la T21 unos 6 segundos a velocidad 3,5 y en la T31, 6 segundos a velocidad 4. Añadir el aceite y programar 8 minutos a temperatura Varoma y velocidad mínima. Agregar el líquido del adobo, el vino y el caldo (o agua) y triturar 30 segundos a velocidad 9-10 para que quede una salsa bien fina.
- Programar 15 minutos a temperatura Varoma y colocar sobre el vaso el Varoma con la carne. Pasado el tiempo, mover con la espátula y dar la vuelta a los trozos de carne. Volver a programar otros 10 minutos más para que se terminen de hacer.
- Volcar en una fuente y reservar al calor.
- Sin lavar el vaso, añadir 1 litro y 1/2 de agua con sal. Colocar la mariposa y programar 12 minutos a temperatura Varoma. Cocer la pasta según las indicaciones del paquete.
- Escurrir la pasta y mantener al calor. Calentar un poco el conejo si se hubiera enfriado y colocar en el centro rodeado de la pasta. Espolvorear con perejil picado.

BIBLIOTECAS PÚBLICAS DE MADRID

¿SABÍA QUE...

... lo ideal es hacer este plato con los lomitos de conejo, deshuesados y atados, formando solomillitos? Si tiene un buen pollero, le recomiendo que le deshuesen el conejo. Guarde los huesos para poner a cocer con la salsa, le dan todo su sabor.

Venden en el mercado las llamadas chuletas de conejo, muy jugosas adobadas y cocinadas al vapor. El tiempo de cocción es algo menor.

Este plato se puede dejar preparado la víspera y recalentar. Queda una salsa muy gelatinosa que se licua al recalentarla.

Vigile la cantidad de liquido, pues la cocción está muy ajustada, y si fuera necesario, no dude en añadir algo más.

CURRY DE CARNE PICADA

Ingredientes para 6 personas:

1/2 kilo de carne picada de ternera
100 gramos de dátiles sin hueso
200 gramos de cebolla
3 dientes de ajo
1 cubilete de aceite de oliva
2 cucharadas soperas rasas de curry (o al gusto)
1 cucharada sopera de azúcar moreno
1 cucharada sopera de vinagre de jerez o zumo de limón
1 cubilete de miga de pan fresco, molido con la Thermomix
1 cucharadita de hierbas de Provenza
1/2 cubilete de nata o leche
1 huevo
1/2 cubilete de almendra laminada o troceada
Nuez moscada
Sal y pimienta

Para cubrir:

2 huevos
4 cubiletes de leche
Sal, pimienta y nuez moscada
Hojas de laurel o ramas de tomillo o romero para decorar

- Precalentar el horno a 200 ºC.
- Trocear los dátiles durante 4 segundos a velocidad 3,5 (T21) o 5 (T31). Reservar.
- Sin lavar el vaso de la Thermomix, rallar la miga de pan o las rebanadas de pan de molde. Reservar un cubilete.

- Sin lavar el vaso, trocear la cebolla y los ajos 4 segundos a velocidad 3,5 (T21) o 4 (T31), añadir el cubilete de aceite y programar 4 minutos a 100 ºC y velocidad 2 para la T21, y temperatura Varoma y velocidad 1,5 para la T31.
- Agregar el curry y programar 2 minutos más. Incorporar el resto de los ingredientes menos la carne, salpimentar al gusto y mezclar unos segundos (3-4) a velocidad 2-3, cuidando de que no se trituren.
- Untar una fuente de horno con mantequilla o aceite. Echar la carne al vaso de la Thermomix, mezclar con la espátula y comprobar el punto de sal. Colocar en la fuente de horno.
- Sin lavar el vaso, añadir los huevos, la leche, sal, pimienta y nuez moscada, batir unos segundos y distribuir por encima de la carne. Repartir las hojas de laurel y hornear a 180 ºC durante media hora o 45 minutos.
- Si se prepara en moldes individuales, el tiempo de cocción es menor.
- Servir con un arroz blanco, un *chutney* de fruta cocinada y un *chutney* de fruta fresca.

¿SABÍA QUE...

... esta es una alternativa exótica a la carne picada de la salsa boloñesa? Podemos cambiar los dátiles por pasas, ciruelas o higos, el sabor del polvo de curry, etcétera, y elaborar platos más o menos especiados, al gusto de cada uno.

Se pueden añadir a la carne frutos secos como almendras, piñones o cacahuetes, poner más o menos agridulce y adaptarlo a cada paladar.

Resulta un plato socorrido y económico.

FILETES ENVUELTOS EN HOJA DE COL O 'CORDON BLEU'

Ingredientes para 6 personas:

6 filetes de ternera muy limpios y tiernos
6 lonchas de jamón serrano cortadas muy finas
6 trozos de queso emmenthal o gruyère, de un dedo de grosor
Sal y pimienta
6 hojas de repollo grandes, sin la parte dura
1 receta de salsa de mostaza

- Aplastar los filetes con una piedra o un mazo, de modo que queden muy muy finos.

- Envolver cada porción de queso en jamón serrano y colocar este paquetito con el cierre hacia abajo, sobre un filete de carne salpimentado. Cerrar con esmero y doblar como un paquete.
- Colocar este paquete de carne sobre una hoja de repollo previamente cocida 5 minutos en agua hirviendo con sal. Doblar, cerrar bien y colocar los paquetitos sobre el recipiente Varoma.
- Se puede aprovechar la cocción de la salsa de mostaza (véase receta, pág. 209) para hacerlos. Colocar el Varoma sobre el vaso cuando la cebolla esté cociendo con el caldo.
- Si no, también se pueden hacer durante la cocción de una salsa de tomate. Deben estar unos 20 minutos en total en el Varoma, o hasta que el queso se empiece a derretir.
- Servir inmediatamente con la salsa de mostaza o la de tomate.

Lomo de cerdo en adobo

Ingredientes para 8-10 personas:

1 kilo y 1/2 de cinta de lomo ibérico

Adobo:

10 dientes de ajo
1 cubilete y 1/2 de orégano fresco
2 pimientos rojos frescos
1 guindilla roja picante (o 1 cucharada sopera de pimentón picante)
1 cucharada sopera de sal
1 cucharada sopera y 1/2 de cilantro molido o en bolas
1 cucharada sopera de bolas de pimienta
El zumo y la piel amarilla de 2 limones
6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

- Limpiar bien el lomo de cerdo y atarlo. Pelar los dientes de ajo. Retirar el tallo y las semillas de los pimientos y la guindilla.
- Introducir todos los ingredientes del adobo en el vaso de la Thermomix, triturar unos segundos hasta obtener una pasta consistente y lo más fina posible. Untar el lomo por todas partes y dejarlo en este adobo un mínimo de 4 horas, más tiempo si se quiere un sabor más fuerte.
- Precalentar el horno a 200 ºC. Colocar la carne sobre la rejilla de la bandeja de horno. Asar y calcular unos 20-30 minutos de horno por kilo de peso, en este caso, aproximadamente tres cuartos de hora. Mojar el fondo de la bandeja de horno con agua cuando sea necesario, para que no se queme la salsa resultante.

- Sacar del horno y dejar reposar la carne tapada unos 5-10 minutos antes de cortar. Acompañar con puré de calabaza (véase receta, pág. 107).

¿Sabía que...

... el lomo de cerdo asado con sus huesos resulta mucho más jugoso pero más complicado de cortar?

Para obtener 1 kilo y 1/2 de cinta de lomo necesitamos unos 4 kilos de cerdo con costillas y hueso.

La carne de cerdo no debe quedar nunca cruda, excepto si es de cerdo ibérico.

Con este mismo adobo se pueden preparar solomillitos de cerdo. Se doran en una sartén y se terminan 10 minutos al vapor en el Varoma. Se pueden servir con la salsa agridulce de piña (véase receta, pág. 205).

Pastel de trufas

Ingredientes para 4-6 personas:

1/2 kilo de carne de ternera picada
200 gramos de cebolla
1/2 cubilete de aceite de oliva virgen extra
100 gramos de miga de pan blanda
3/4 de cubilete de jerez seco o de Oporto de buena calidad
15 gramos de hojas de perejil
30 gramos de tocino de un buen jamón ibérico
1 huevo
1 cucharadita de postre rasa de sal
Media cucharadita de nuez moscada
Pimienta del molino
50 gramos de trufas
El caldo de las trufas

- Moler el pan con el perejil. Reservar.
- Trocear la cebolla 5 segundos a velocidad 4 en la T31, 4 segundos a velocidad 3,5 en la T21. Añadir medio cubilete de aceite y programar 5 minutos, a velocidad mínima y temperatura Varoma (T31) o 100 ºC (T21).
- Enfriar y añadir el jerez, el caldo de las trufas, el huevo, el tocino en trozos grandes, sal, pimienta y nuez moscada. Triturar a velocidad 4-6 varias veces hasta obtener una masa fina, bajando

los restos de las paredes del vaso; agregar la miga de pan con perejil, mezclar bien 15 segundos a velocidad 7-8 e incorporar esta mezcla a la carne picada.

- Amasar con la mano para que se mezcle bien y rellenar un molde Albal de 1 litro, ampliamente cubierto con papel manteca o papel de hornear. Rellenar una primera mitad, disponer las trufas incrustándolas en la masa de carne de modo que queden repartidas y terminar con el resto del relleno. Cerrar con el papel manteca, colocar la tapa del molde, encima papel de cocina doblado y envolver bien en papel *film* transparente para que no penetre el agua.
- Colocar en el Varoma y echar 1 litro y 1/2 de agua en el vaso. Programar 80 minutos a temperatura Varoma. Dejar reposar varias horas y desmoldar.
- Este pastel trufado está mucho mejor de un día para otro.

¿SABÍA QUE...

... es importante que los ingredientes de este pastel sean de buena calidad? Las trufas tienen un aroma muy delicado y con un mal tocino o carne de poca calidad perderían mucho.

Se pueden doblar las cantidades y hornear en horno convencional a 175-180 °C al baño María, pero no queda tan jugoso.

PAVO ESCABECHADO EN TERRINA

Ingredientes para 8 personas:

1 pechuga de pavo pequeña (600-700 gramos)
2 cebollas grandes
4 zanahorias
2 bulbos de hinojo
6 dientes de ajo
1 botella de oloroso
2 cubiletes de vinagre dulce de Pedro Ximénez o al gusto
1 cucharadita de bolas de pimienta
Sal
1 clavo de olor
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
6 colas de pescado
Unas ramas de estragón fresco
100 gramos de foie gras

Guarnición:

Arroz de champán (ver receta, pág. 77)

- Con la ayuda de una mandolina, pelar y cortar en lonchas finas la cebolla, la zanahoria y el bulbo de hinojo. Pelar los dientes de ajo y laminarlos.
- Calentar aceite en el vaso de la Thermomix y, con la mariposa puesta, añadir cebolla, zanahoria, ajos e hinojo. Sofreír 7 minutos a velocidad mínima y temperatura Varoma, en la T31 con giro a la izquierda. Añadir nueve cubiletes de vino y dos de vinagre, el clavo, el estragón y un poco de sal, más una cucharadita de bolas de pimienta. Programar 10 minutos a temperatura Varoma.
- Lavar y trocear la pechuga. Poner los trozos de pavo limpios y secos en el vaso de la Thermomix y programar 6-8 minutos más a 100 °C y velocidad mínima. El tiempo depende del tamaño de los trozos de pavo.
- Poner todo ello en una fuente de loza o cristal y guardar un par de días como mínimo en la nevera. La carne absorbe líquido, por lo que puede que necesite añadir algo de caldo o agua al escabeche.
- Pasados unos días, montar la terrina. Poner en remojo en agua fría las colas de pescado. Calentar dos cubiletes y medio de caldo de escabeche en el vaso de la Thermomix a temperatura Varoma durante 4 minutos. Quitar la temperatura y a velocidad 4, añadir por el bocal las colas de pescado escurridas y triturar fuertemente para incorporarlas. Colar y mezclar con el resto del caldo líquido. Reservar al fresco para montar la terrina.
- Preparar un molde de cristal o barro. Colocar en el fondo rodajas de zanahoria, echar un poco de caldo para que lo cubra y enfriar en la nevera. Sobre esta capa, añadir la carne y las verduras, y regar con el resto del caldo. Tapar y dejar en la nevera un mínimo de 4 horas. Se pueden intercalar entre los trozos de pavo y las verduras dados de foie gras y pistachos pelados.
- Desmoldar en una fuente y servir con verduras al vapor, un arroz de champán y una ensalada verde con endibias, hinojo laminado, canónigos, etcétera.
- Se puede acompañar con una salsa de queso fresco y finas hierbas.

¿SABÍA QUE...

... este es un plato de Navidad o de fiesta muy socorrido, sobre todo porque se puede dejar preparado de antemano?

Puede sustituir el vino y el vinagre oscuros por otros claros. El vino ha de ser ligero y algo dulce.

Es importante que los escabeches no estén demasiado salados ni la carne demasiado hecha sino algo rosada en el centro, pues se termina de cocinar con el calor de la salsa.

También se puede servir el escabeche templado, omitiendo el paso de la gelatina. Es un plato muy ligero además de una forma diferente de tomar el pavo.

PECHUGA DE PAVO CON SALSA DE ACEITUNAS Y ALCAPARRAS

Ingredientes para 6 personas:

1 pechuga de pavo abierta como un libro

Relleno:

1 lata de anchoas
1 diente de ajo pelado
Un manojo de albahaca
10 nueces peladas
Unas bolas de pimienta

Salsa:

2 cebollas grandes
1 clavo de especia
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
1 botella de 750 mililitros de vino tinto joven y con cuerpo
500 gramos de tomate
3 dientes de ajo
Tomillo, romero, hinojo y perejil
Una hoja de laurel
30 gramos de alcaparras
60 gramos de aceitunas negras deshuesadas
1 cucharada de harina
1 cucharadita de azúcar

- Triturar las anchoas, las hojas de albahaca, el diente de ajo, las nueces peladas y la pimienta, y con esta pasta, untar la pechuga extendida. Enroscarla y atarla con cuerda o envolverla con un paño o papel *film* transparente, como prefiera. Colocar en el Varoma la pechuga de pavo entera.
- Trocear la cebolla a velocidad 3,5 en la T21, velocidad 4 en la T31, unos 4-6 segundos.
- Programar 8 minutos a temperatura Varoma. Pasado este tiempo, añadir la harina, programar 2 minutos más e incorporar el vino. Triturar bien unos 30 segundos para que no queden grumos. Agregar los dientes de ajo y los tomates —sin piel ni semillas—, y trocear unos segundos a velocidad 4. Añadir la sal, el clavo, el ramillete aromático o hierbas, azúcar y una hoja de laurel.
- Colocar el Varoma sobre el vaso de la Thermomix.
- Programar 50 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1. La salsa debe reducir casi a la mitad. Al terminar, añadir las alcaparras y las aceitunas negras. Rectificar el punto de sal y azúcar y programar 5 minutos más.
- Colocar la pechuga de pavo sin cuerdas en la fuente de servir y cubrir con la salsa.

¿SABÍA QUE...

... esta misma salsa también sirve para acompañar pescados al vapor? Es tan sabrosa por sí misma, que incluso se puede comprar la pechuga de pavo que ya viene atada y preparada. En tal caso, úntela con sal, pimienta y un poco de aceite y envuélvala en papel de hornear y papel transparente. Si la pone tal cual sobre el Varoma, se quedará más seca.

PECHUGA DE PAVO RELLENA DE SALVIA

Ingredientes para 8 personas:

1 pechuga de pavo de unos 900 gramos, abierta como un libro

Relleno:

Un gran manojo de salvia (sólo se utilizan las hojas)
3 cebollas (400 gramos aproximadamente)
4 dientes de ajo
1 cucharada sopera de bolas de pimienta
1 cucharadita de sal
1/2 cubilete de aceite de oliva virgen extra
1 trozo de corteza de naranja
200 gramos de paleta ibérica cortada finísima, con mucha grasa
1 cucharada sopera de aceite de oliva

Salsa:

La mitad de la cebolla preparada
2 cubiletes de vino blanco

1 manzana
1 cubilete de queso crema desnatado (o de nata)
1/2 litro de caldo de ave
Sal y pimienta
Papel cebolla y papel *film* transparente

- Lavar y secar la pechuga de pavo y las hojas de salvia. Pelar los dientes de ajo. Pelar las cebollas, trocear 4 segundos a velocidad 4, añadir el aceite y la sal y programar 6 minutos a temperatura Varoma, velocidad 1,5 (velocidad 2 en la T21) para que se haga un poco la cebolla. Pasado este tiempo, sacarla y escurrirla bien, reservando el líquido
- Poner en el vaso la mitad de la cebolla, los dientes de ajo, las hojas de salvia, las bolas de pimienta, un trocito de cáscara de naranja, sal y aceite de oliva. Triturar hasta obtener una pasta lo más fina posible, ayudándose con la espátula o colocando el cestillo dentro del vaso.
- Sacar la pasta de hierbas y extender en el interior de la pechuga. No es necesario agregar sal y pimienta, pues la pasta ya tiene.
- Una vez rellena y envuelta, cubrir con el jamón. Envolver en papel de horno y luego en papel *film* transparente, de modo que quede un rollo compacto que se pueda meter en el Varoma. Pincharlo bien.
- Colocar en el vaso el resto de la cebolla y la manzana. Trocear y sofreír 5 minutos a temperatura Varoma y velocidad 2. Añadir el vino blanco y el caldo de ave, colocar el Varoma sobre el vaso y programar 40 minutos, a velocidad 1 y temperatura Varoma.
- Una vez terminado, comprobar que la pechuga está cocinada; si quedan dudas, se puede programar 5 minutos más dándole la vuelta a la pechuga. Finalmente, darle la vuelta al fiambre y dejar reposar. Incorporar a la salsa el caldo que haya soltado. Añadir el queso crema desnatado y triturar bien la salsa a velocidad 7 durante 1 minuto. Rectificar el condimento.
- Cortar el fiambre en rodajas finas y servir con su salsa en salsera y unas patatas al vapor. También se puede acompañar con un salteado de calabaza (véase receta, pág. 107).

POLLO AL ESTRAGÓN DE OTRA FORMA

Ingredientes para 8 personas:

6 pechugas de unos 200 gramos cada una
1 buen manojo de espárragos trigueros
Cebollino picado o ramas de estragón para decorar

Relleno:

1 chalota grande
2 muslos de pollo deshuesados y sin piel
1 clara de huevo
2 cubiletes de nata
50 gramos de pan blanco rallado
1 cucharada sopera de estragón picado
Sal y pimienta

Salsa:

100 gramos de mantequilla y aceite de oliva
250 gramos de chalotas o cebolla
1 cubilete de vino blanco seco
1 litro de caldo de ave
3 cubiletes de nata
2 cucharadas soperas de estragón seco
Sal y pimienta

- Trocear toda la chalota 3-4 segundos a velocidad 4 en la T31 (3,5 en la T21). Añadir aceite y mantequilla y programar a temperatura Varoma y velocidad cuchara en la T31 (100 ºC y velocidad 1 en la T21), durante 6 minutos. Reservar en un plato. Mientras se hace el sofrito, limpiar las pechugas de pollo, abrir una ranura en cada una de ellas y aplastarlas.
- Preparar el relleno con el vaso bien frío. Incorporar los muslos de pollo deshuesados y troceados, una cucharada de la cebolla o chalota frita y el resto de los ingredientes del relleno. Triturar 15 segundos a velocidad 8. Bajar de las paredes cualquier trozo que haya quedado y volver a triturar 15 segundos más o hasta obtener una masa bien fina. Salpimentar al gusto y reservar en un plato.
- Poner el resto del sofrito en el vaso, incorporar el vino y dejar hervir 3 minutos a temperatura Varoma; añadir el caldo y programar 15 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1. Durante ese tiempo, rellenar cada pechuga con una porción de masa, tapar bien y formar rollitos con papel de cebolla y luego papel transparente. Pincharlos un poco y reservar.
- Colocar los rollitos en el Varoma, tapar y poner sobre el vaso. Programar 30 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1.
- Pasado el tiempo, incorporar la nata y el estragón, y programar unos 15-20 minutos más, dependiendo del tamaño de los rollitos de pollo.
- Deben quedar aproximadamente 300 o 400 gramos de salsa. Salpimentar al gusto y si se quiere una salsa más espesa, dejar concentrar unos 10 minutos más con el Varoma. Mientras, colocar los espárragos trigueros en el Varoma y cocer al vapor 5 minutos, para servir como acompañamiento.

- Cortar los rollitos en lonchas, colocar en un plato, decorar con los espárragos y servir con su salsa por encima.

> **¿SABÍA QUE...**
>
> ... los rollitos se pueden congelar a medio cocer o crudos y preparados?
>
> Se pueden rellenar filetes de pechuga de pavo con esta mezcla, es más fácil y salen unos rollos más largos.
>
> La salsa también se puede hacer con mucho estragón y cuando esté bien concentrada, añadirle trozos de pechuga o de muslo y cocinar.
>
> La salsa del pollo al estragón es buenísima y es fácil tener a mano los ingredientes pues, salvo la carne, no necesitan refrigeración. Siempre recomiendo un buen caldo de ave casero para el éxito de estos platos pero, en su defecto, uno comprado hecho sirve.

POLLO CON ACEITUNAS

Ingredientes para 6 personas:

1 kilo de pollo en trozos
1 cebolla grande
1 lata de anchoas (3 anchoas en filetes)
1 diente de ajo
1 cubilete de vino blanco seco
2-3 cubiletes de caldo de ave
1 cubilete de zumo de naranja
El zumo de medio limón
1 cucharadita de maicena
2 cucharadas soperas de alcaparras
25 aceitunas verdes sin hueso, bien lavadas y escurridas
1 ramillete aromático
Perejil, sal y pimienta

- Trocear el pollo. Salpimentar.
- Trocear la cebolla, sofreír 6 minutos a temperatura Varoma y velocidad 6, añadir las anchoas y el ajo y sofreír 2 minutos más. Incorporar el vino blanco y cocer durante 2 minutos.
- Triturar unos segundos, colocar la mariposa sobre las cuchillas y agregar caldo, alcaparras, aceitunas, ramillete aromático, pollo y la mitad del zumo de naranja.

- Programar 20-30 minutos a temperatura Varoma. Disolver la maicena con el resto del zumo de naranja y el del limón, agregar un poco del caldo y echar al guiso. Rectificar el condimento y programar 5 minutos más.
- Si se utilizan pechugas de pollo troceadas hay que cuidar los tiempos, pues tardan mucho menos en hacerse.

> **¿SABÍA QUE...**
>
> ... lo ideal para este tipo de guisos es utilizar trozos de similar dureza: o bien todo muslitos, o contramuslos, o sólo pechugas?

POLLO CON SETAS

Ingredientes para 6 personas:

1 kilo y 1/2 de pollo (muslos o contramuslos)
250 gramos de cebolla
800 gramos de setas variadas
2 tomates maduros, sin piel ni semillas
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
1 cubilete de vino blanco
1/2 litro de caldo de ave
1 ramillete de hierbas aromáticas: tomillo, laurel, apio, puerro, tallos de perejil...
2 dientes de ajo
25 gramos de almendras tostadas
2 galletas
Sal y pimienta

- Limpiar y trocear las setas. Reservar.
- Retirar la piel del pollo, lavar, secar y colocar en el Varoma. Si utiliza contramuslos, ponga éstos en la parte inferior y los muslos en el piso superior.
- En el vaso de la Thermomix triturar los dientes de ajo, las almendras tostadas y las galletas con un poco de caldo de ave, hasta que estén bien deshechos. Reservar.
- Calentar un cubilete de aceite en el vaso de la Thermomix durante 4 minutos a temperatura Varoma, colocar la mariposa en las cuchillas, añadir las setas y programar 8 minutos a velocidad 1 (velocidad 2 en la T21), temperatura Varoma y giro a la izquierda en la T31. Reservar.

- Sin lavar el vaso de la Thermomix, incorporar la cebolla y trocear 3-4 segundos a velocidad 3,5 (T21) o 4 (T31). Añadir el aceite y programar 5 minutos a temperatura Varoma y velocidad cuchara; incorporar el tomate y programar 10 minutos más. Añadir el vino blanco y el caldo, triturar 15-20 segundos a velocidad 7 y programar 25 minutos a temperatura Varoma, velocidad cuchara, giro a la izquierda en la T31. Incorporar por el bocal de la tapa el ramillete aromático y el caldo de las setas. Colocar el Varoma con el pollo sobre el vaso.
- Pasado el tiempo, incorporar el majado de almendras, galletas y ajo, poner a punto de sal y pimienta, añadir al vaso los trozos de pollo del Varoma y, encima, las setas. Dejar cocer durante 5-6 minutos más, poner a punto de sal y pimienta y servir caliente, espolvoreado con perejil picado. Este plato mejora de un día para otro.

¿Sabía que...

... si el pollo es de corral, necesitará más líquido y más tiempo de cocción?

Si por el contrario, sobra líquido, devolverlo al vaso de la Thermomix y dejar hervir a temperatura Varoma 10 minutos o añadir una galleta más para que espese.

Se pueden guardar restos de cruasán, bizcochos, ensaimada, *cake* de frutas, etcétera, para secarlos y sustituir a las galletas. También se pueden congelar y tostar antes de usar. Todos estos restos dan un interesante sabor a los platos y supone una forma distinta tanto de espesar una salsa como de aprovechar una comida que de otra forma tiraríamos.

No hay que olvidar retirar el ramillete aromático antes de servir.

Pollo frío con crema de nuez

Ingredientes para 4 personas:

4 pechugas de pollo
4 cubiletes de caldo de ave concentrado (puede ser 1 cubito instantáneo y 4 cubiletes de agua)
200 gramos de nueces peladas
4 dientes de ajo
40 gramos de pan duro
1 cubilete de leche
1 cubilete de nata
Un pellizco de clavo de especia
Un pellizco de cilantro molido
1 cucharada sopera de vinagre de jerez
1 cubilete de hojas de cilantro o perejil
Pimienta
Sal

Guarnición:

Unas hojas de cilantro o perejil y nueces, o bien nata líquida y pimentón picante

- Limpiar las pechugas y colocarlas en el Varoma.
- En el vaso de la Thermomix, echar el caldo de ave o el cubito con agua. Añadir nueces, pan, dientes de ajo, especias, leche y nata. Triturar todo ello a velocidad 7-8 unos 15 segundos hasta obtener una masa lo más fina posible.
- Programar 15 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1,5, y colocar el Varoma sobre el vaso. Dejar que se cocinen las pechugas. Tardarán unos minutos más o menos, dependiendo de su tamaño.
- Sazonar la crema al gusto, incorporar la mitad del perejil o cilantro picado y el vinagre y mezclar bien.
- Colocar las pechugas en una fuente plana y cubrir con la crema de nuez bien aderezada. Dejar enfriar en la nevera cubiertas con papel *film* transparente. Antes de servir, decorar con hojas de perejil o cilantro y algunas nueces troceadas.

Solomillo con salsa de rábano

Ingredientes para 6-8 personas:

1 kilo y 1/2 o 1 kilo 800 gramos de solomillo limpio

Adobo:

Un manojo de cebollino fresco
Pimienta
Sal
1 cucharada sopera de bolas de pimienta negra
1 cucharada de sal
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de oloroso
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de hierbas de monte: tomillo, romero, orégano, salvia o hierbas de Provenza

Salsa:

2 cubiletes de nata
El zumo de medio limón
3 cucharadas soperas de salsa de rábano picante *(horse radish)*

Guarnición:

2 nabos pelados y cortados en rodajas

- Lavar, secar y picar el cebollino. Se puede hacer con la ayuda de unas tijeras. Reservar.
- Para el adobo, poner en el vaso de la Thermomix sal, pimienta, hierbas y azúcar, y triturar 10 segundos a velocidad 8. Colocar en un plato hondo, añadir el resto de los ingredientes del adobo y untar bien la carne por todas partes para que quede bien impregnada. Reservar.
- Para preparar la salsa, el vaso y la nata deben estar muy fríos. Colocar la mariposa sobre las cuchillas, añadir nata, limón, sal y la salsa de rábano picante muy fría. Montar como si fuera nata normal, según las instrucciones de la máquina. Una vez hecha la salsa, reservar en la nevera. No debe quedar excesivamente montada, sólo tomar un poco de cuerpo.
- Poner en el vaso 1/2 litro de agua, programar 6 minutos a temperatura Varoma y mientras, envolver el solomillo con su adobo en papel cebolla blanco, como un *papillote* grande o como un paquete, cuidando de que no se escape la salsa de la carne. Colocar en el Varoma junto con las rodajas de nabo, con el cierre del paquete hacia arriba.
- Colocar el Varoma sobre el vaso y cuando pasen los 6 minutos, programar 15 más a temperatura Varoma y velocidad 1.
- Para servir, colocar en una fuente el paquete de solomillo con el papel abierto y las rodajas de rábano alrededor.
- Distribuir la salsa de rábano con el cebollino picado por encima. Servir la carne caliente con su salsa fría.

¿Sabía que...

... el tiempo de cocción de la carne depende de su tamaño y del punto que se desea? En general, 10 minutos para 1 kilo y 1/2 de carne es una buena medida pero hay que recordar que son 10 minutos a partir de la salida del vapor. Si el solomillo es fino y largo en lugar de corto y grueso, puede ser algo menos.

... También se puede servir una mostaza de grano antiguo con esta carne o acompañar con varias salsas.

Ternera al vapor con verduras

Ingredientes para 4 personas:

400 gramos de filetes de ternera cortados muy finos, como para *carpaccio*
100 gramos de puerro o cebolleta tierna
100 gramos de bulbo de apio
1 zanahoria
100 gramos de champiñones Portobello
3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
1 limón
1/2 cubilete de vino de jerez
Sal y pimienta
Una cucharada de hierbas picadas

Guarnición:

300 gramos de bolitas de calabacín con piel
4 cubiletes de caldo
Sal Maldon

Salsa:

1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada sopera de hierbas picadas
Medio diente de ajo

- Cortar la zanahoria en juliana finísima, el puerro o la cebolleta en rodajas muy finas al bies, y los champiñones en juliana. Cortar también el bulbo de apio en juliana fina con la ayuda de una mandolina y mezclarlo con zumo de limón y aceite de oliva para que no se vuelva negro. Colocar las verduras cortadas en un bol con el zumo de medio limón, el jerez, aceite y las hierbas picadas.
- Preparar papel de cocina (papel cebolla) y cortar cuatro hojas amplias. Repartir las verduras en los trozos de papel, salpimentar y disponer encima los filetes de carne. Salpimentar la carne y cerrar bien, replegando los bordes para que no se salga el líquido durante la cocción. Colocar encima del Varoma.
- Poner las bolitas de calabacín en el cestillo del vaso de la Thermomix y añadir cuatro cubiletes de caldo. Programar 16-20 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1 y colocar el Varoma sobre el vaso.
- Una vez terminado, añadir un cubilete de aceite de oliva virgen extra, una cucharada sopera de hierbas picadas y medio diente de ajo. Batir 1 minuto a velocidad 10 para que emulsione.
- Servir en cada plato un paquetito abierto, repartir las bolitas de calabacín y regarlas con la salsa. Distribuir un poco de sal Maldon o cristales de sal gruesa por encima del calabacín y servir inmediatamente.

Ternera con mostaza

Ingredientes para 8 personas:
1 kilo de ternera blanca cortada en cubos (de muy buena calidad y muy tierna)
Salsa de mostaza (véase receta, pág. 209), sin añadir la mostaza
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
Perejil picado para guarnición

- Poner la mariposa sobre las cuchillas. Rehogar la carne durante 6-8 minutos a temperatura Varoma, velocidad cuchara giro a la izquierda en la T31 (en la T21, velocidad 2).
- Salpimentar y cubrir con la salsa de mostaza sin la mostaza. Programar 25 minutos a temperatura Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara. En la T21, poner la velocidad mínima y reducir la cantidad de carne a 800 gramos.
- Probar la dureza de la carne y si fuera necesario, programar 15-20 minutos más. Finalmente, añadir la mostaza y dejar otros 2 minutos.

> **¿Sabía que...**
>
> ... la cocción de la carne depende de su calidad? Hay terneras blandas y jugosas que se hacen en 15 minutos. Esta receta es excelente para el cordón del solomillo. Las piezas de solomillo enteras tienen un cordón que es mejor retirar y reservar para guisos de este tipo, pues es una carne muy tierna. Tiene el tamaño de un solomillito de cerdo más o menos.

Terrina de pavo con setas

Ingredientes para 4-6 personas:
200 gramos de jamón serrano cortado en lonchas finísimas (facultativo)
400 gramos de pavo cortado en trozos
4 claras de huevo
350 gramos de champiñones cortados en láminas gordas (reservar 4 cabezas enteras)
150 gramos de cebolla
1/2 cubilete de aceite de oliva
1/4 de cubilete de oloroso o jerez dulce
1 cubilete de queso crema desnatado o nata
1/2 cubilete de hojas de perejil
1/4 de cubilete de cebollino fresco picado
Sal, pimienta y nuez moscada
1 molde Albal de 1 litro

Salsa:
1 litro de caldo de ave
1/4 de cubilete de maicena
El resto de líquido de los champiñones y la cebolla
Medio diente de ajo
Unas ramas de perejil
Sal, pimienta y nuez moscada
Medio cubilete de nata o queso fresco desnatado (optativo)
Cebollino para decorar la salsera

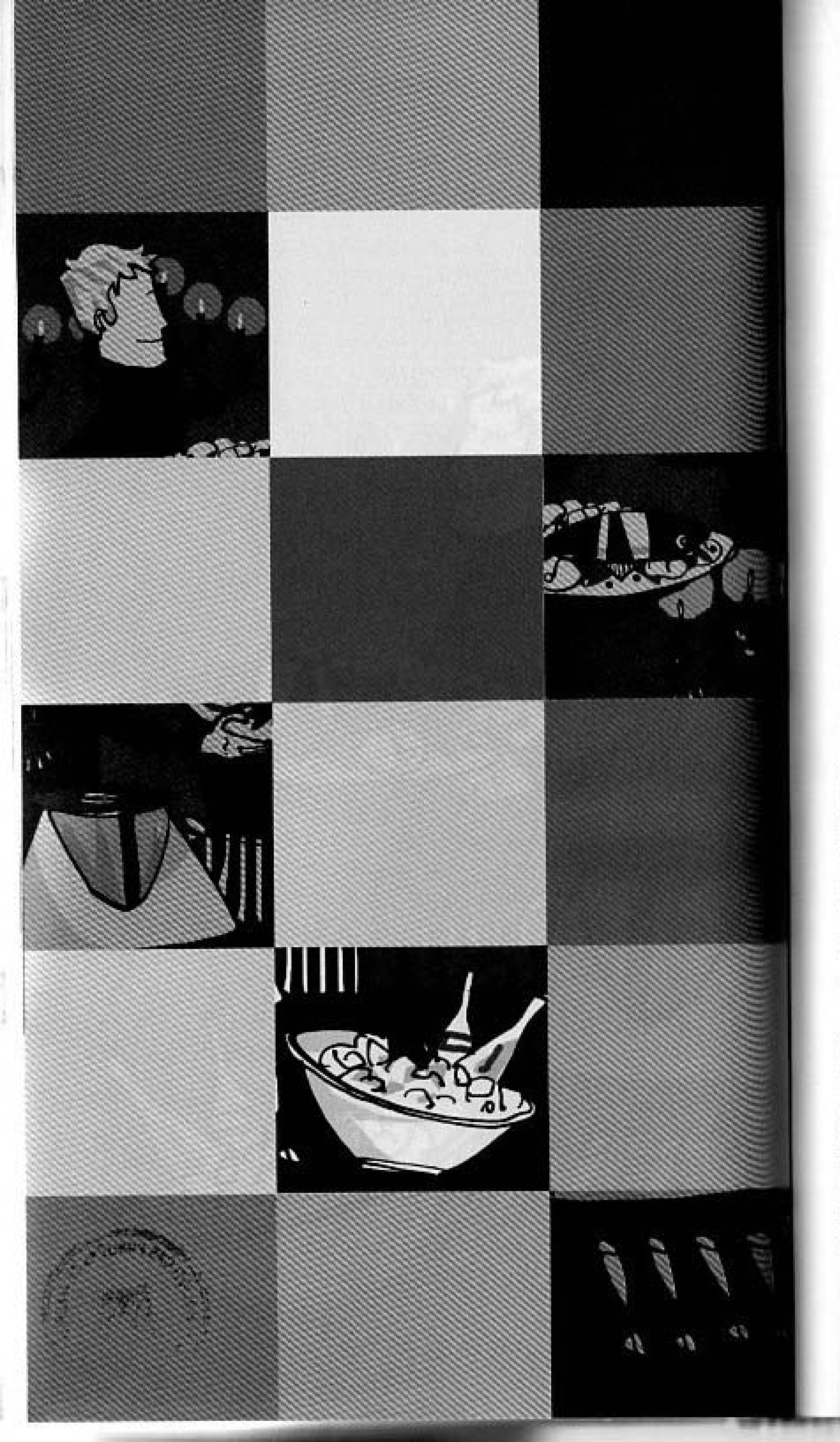
Salsa fría:
2 yogures desnatados naturales sin azúcar
1 limón
1 diente de ajo
2 cubiletes de hierbas frescas: menta, cebollino, albahaca y perejil
El resto del líquido de los champiñones y la cebolla

- Lavar y secar el pavo. Lavar los champiñones y reservar cuatro cabezas pequeñas.
- Pelar y cortar la cebolla en cuartos, colocar en el vaso del Varoma y trocear 6 segundos a velocidad 4 o 3,5. Añadir el aceite y sofreír con los champiñones 10 minutos a temperatura Varoma. Escurrir bien el líquido en el cestillo y dejar que se enfríen el champiñón y la cebolla en la nevera. Reservar el líquido.
- Mientras tanto y sin lavar el vaso, añadir cuatro o seis pedazos de hielo y triturar 15 segundos a velocidad máxima para enfriar la máquina. Tirar el hielo y añadir el resto de los ingredientes: pavo troceado, claras, queso, jerez, perejil, cebollino, sal, pimienta y nuez moscada. Triturar 1 minuto a velocidad máxima con la ayuda de la espátula. Incorporar el sofrito de cebolla y champiñones, y mezclar 15 segundos a velocidad 6. Probar el condimento y, si hiciera falta, añadir algo de sal y pimienta y volver a mezclar otra vez.
- Si se desea, forrar el molde metálico de 1 litro con lonchas de jamón serrano. Rellenar con la mitad de la mezcla, colocar en medio las cuatro cabecitas de champiñón reservadas y cubrir con el resto. Tapar el molde, envolver en papel transparente una vez, colocar encima dos papeles de cocina doblados por la mitad y envolver de nuevo con papel transparente. Esto se hace

para que el papel de cocina absorba el exceso de vapor. Colocar la terrina en el Varoma y tapar.

- Rellenar el vaso de la Thermomix con 1 litro de caldo de ave y programar 50 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1.
- Para la salsa, añadir al resto de caldo un cuarto de cubilete de maicena, el líquido del sofrito, sal, pimienta, nuez moscada con precaución, medio diente de ajo, unas hojas de perejil y, si se desea, medio cubilete de nata o queso fresco desnatado para darle untuosidad a la salsa. Triturar 15 segundos a velocidad máxima para que no queden grumos. Programar 6 minutos a temperatura Varoma y velocidad 3, comprobar el punto de sal y volver a batir unos segundos a máxima velocidad para que quede una salsa ligera. Servir con la terrina.
- Si se desea tomar esta terrina fría, se puede acompañar de una salsa de tomate ligera o de una mezcla de yogur, limón, ajo y finas hierbas.





Pescados

El pescado y los moluscos son el alimento ideal para cocinar en el Varoma de la Thermomix, pues tanto para su conservación como para su cocción necesitan humedad. Lubinas, salmones, atunes, merluzas, vieiras, berberechos, cigalas... ganan mucho con cocciones cortas al vapor. Con el jugo que sueltan se pueden elaborar salsas fáciles y ligeras en pocos minutos.

Se pueden cocer los pescados al vapor con un aroma, por ejemplo, salmón al limón. Cualquier pescado se puede cocinar sobre un lecho de algas, de hierbas frescas, estragón, eneldo, hinojo, laurel, perejil o menta, que aportan su delicado aroma a la carne del pescado o marisco.

En cuanto a los pescados más recios como el atún, la cocción al vapor potencia su jugosidad. El Varoma resulta muy práctico a la hora de recalentar pescados ya cocidos para que no se resequen, como sucedería en el horno.

Es importante adaptar la cocción al tamaño y forma del pescado. No es lo mismo un tronco gordo y ancho de merluza de un kilo que el mismo peso en filetes sin espina. El tiempo de cocción será menor. En general, hay que contar con unos 200-300 gramos de pescado por persona.

Es fácil saber si un pescado está hecho, pues al abrir y mirar el centro, la carne cruda queda transparente o de diferente color que los bordes. Programe entonces unos minutos más. Recuerde que el vapor en el Varoma alcanza altas temperaturas, por lo que ha de abrirse con cuidado y por la parte más alejada, para evitar quemarse.

Con un poco de práctica verá qué fácil y limpia resulta la cocción de pescados en el Varoma y qué buenos resultados se obtienen.

¿Cómo reconocer la frescura del pescado? Por el brillo de sus ojos: cuanto más brillantes y *vivos*, más fresco es el pescado. Los pescados planos deben estar bien recubiertos por una capa viscosa. Si necesita conservar el pescado durante un tiempo, guárdelo bien tapado con un paño húmedo o papel transparente y en un lugar bien frío, como la nevera, para que no pierda su humedad. Nunca guarde un pescado sin vaciar. El pescadero puede limpiarlo y retirar la espina o cortarlo en lomos, filetes o como se lo pida.

Albóndigas de bacalao

Ingredientes para 6 personas:
- 500 gramos de bacalao desalado
- 200 gramos de pan duro
- 2 huevos
- 1 diente de ajo picado
- Perejil picado
- Pimienta molida
- Un pellizco de nuez moscada
- Sal

Salsa:
- 1 cubilete de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 1 cubilete de vino blanco
- 7 cubiletes de caldo de pescado
- 2 dientes de ajo
- Un manojo de perejil
- Azafrán en polvo
- Medio cubilete escaso de harina
- Sal y pimienta
- El zumo de medio limón

- Rallar el pan en la Thermomix. Añadir el diente de ajo, el perejil, el bacalao, los huevos, un pellizco de nuez moscada, sal y pimienta, y trocear bien en la máquina a velocidad 8, ayudándose con la espátula hasta que quede bien triturado. Colocar la masa en el cestillo o en un plato y reservar.
- Pelar la cebolla y trocear 3 segundos a velocidad 4 (3,5 en la T21). Añadir aceite y sofreír 4 minutos a velocidad cuchara y temperatura Varoma (velocidad 1 y 100 ºC en la T21). Añadir la harina y el ajo, y programar 3 minutos más. Finalmente, agregar el vino, el caldo y el resto de los ingredientes excepto el zumo de limón, y programar 15 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1.
- Mientras se hace la salsa, formar albóndigas de masa con las manos y colocarlas en un cazo o sartén en una sola capa.
- Cuando la salsa está lista, poner a punto de sal, pimienta y perejil, triturar para que quede fina y colar sobre las albóndigas.
- Cocer unos 10-15 minutos a fuego suave o hasta que las albóndigas estén hechas y servir espolvoreadas con perejil picado por encima.
- En el último momento, añadir el zumo de limón.

¿Sabía que...

... si se desea, se pueden freír las albóndigas de pescado? Sin embargo, no es necesario, pues conservan muy bien su forma y al cocer suavemente no se deshacen.

Son unas albóndigas muy ligeras y muy rápidas de hacer, pues el bacalao se puede comprar desalado y sin espinas.

Atún con salsa de hinojo

Ingredientes:
- 1 kilo y 1/2 de atún sin piel ni espinas, cortado en trozos grandes
- 1 bulbo de hinojo de unos 300-400 gramos
- 1 diente de ajo
- 1 cubilete de caldo de pescado
- 1 cubilete de Pernod o anís
- 1/2 cucharadita de semillas de hinojo
- 1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
- 2 cubiletes de zumo de naranja
- El zumo de medio limón
- Sal
- Pimienta
- 1/2 cucharadita de maicena

- Lavar y secar el pescado y colocar en el Varoma.
- Lavar el bulbo de hinojo y cortar el plumero. Reservar las hojas para decoración y trocear el resto en el vaso de la Thermomix durante unos segundos, como si fuera cebolla. Añadir el ajo partido por la mitad, las semillas de hinojo y el aceite, y sofreír durante 5 minutos, en la T21 a velocidad 2 y 100 ºC, en la T31 a velocidad cuchara, giro a la izquierda y temperatura Varoma.
- Añadir el licor y dejar 3 minutos más o hasta que se evapore el alcohol.
- Colocar el Varoma sobre el vaso.
- Añadir el caldo de pescado y un cubilete y medio de zumo de naranja, y programar 12 minutos a temperatura Varoma y velocidad 2. Cuando termine, añadir el resto del zumo de naranja con la maicena disuelta y programar 3-4 minutos más.
- Dependiendo del grosor de los trozos, el atún tarda más o menos tiempo en hacerse, entre 8-13 minutos desde que sale el vapor. Es mejor que quede algo crudo, pues al añadirle la salsa caliente se termina de cocinar.

- Triturar la salsa unos 15-20 segundos a máxima velocidad, rectificar el punto de sal y pimienta, y colar encima del pescado. Si prefiere una salsa con textura, no es necesario triturarla.
- Decorar con las hojas de hinojo y con gajos de naranja cortados en vivo. Servir con zanahorias y patatas al vapor.

¿SABÍA QUE...

... si no tiene caldo no importa, se puede añadir un poco más de zumo de naranja?

El atún es un pescado muy sabroso y le contagia su aroma a la salsa, por lo que no hay necesidad de añadir ningún cubito de caldo.

ATÚN EN SALSA ROJA

Ingredientes para 6 personas:

1 kilo y 200 gramos de atún limpio, sin piel ni espinas, en filetes gordos
1 cubilete de piñones tostados
4 dientes de ajo
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
Un manojo de perejil
400 gramos de tomates maduros, sin corazón y sin semillas
6 tomates secos
1/2 cucharadita de pimentón picante o cayena (optativo)
1 cubilete de jerez o vino oloroso
Sal y pimienta

- Precalentar el horno a 180 °C.
- Colocar todos los ingredientes en el vaso de la Thermomix excepto el atún y dos tomates secos. Triturar a velocidad 8 durante 1 minuto para que quede como una crema. Comprobar el condimento.
- Echar un poco de la salsa en el fondo de una cazuela de barro y los tomates secos restantes cortados en cuatro o seis trozos cada uno. Salpimentar el pescado y colocarlo sobre la salsa. Cubrir con el resto de la salsa y meter en el horno unos 15-20 minutos, dependiendo del grosor de los trozos.
- Espolvorear con perejil, añadir algunos piñones tostados y servir acompañado de calabacines salteados con aceitunas negras y ajo.

¿SABÍA QUE...

... el atún no debe quedar excesivamente hecho, pues con el calor de la cacerola de barro se termina de cocinar?

Dependiendo de la cantidad de agua que tengan los tomates, será necesario añadir un poco de líquido o vino blanco para obtener una salsa más ligera.

ATÚN MECHADO CON SALSA DE PIMIENTOS

Ingredientes para 8 personas:

1 lomo de atún de 1 kilo y 1/2 aproximadamente
1 lata de anchoas
1 tarro de cristal de pimientos del piquillo, en tiras y fritos
1 cucharada sopera de concentrado de pimientos choriceros
1 cebolla
1 puerro (la parte blanca)
2 dientes de ajo
2 cubiletes de vino blanco
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
4 cubiletes de caldo de jamón o más si hiciera falta
2 galletas María o similares (Marilu, Chiquilín, Granola...)
1 buen manojo de perejil
Pimienta
Sal

- Lavar y secar el pescado, quitarle las espinas y la parte más oscura.
- Trocear la cebolla y el puerro en la máquina durante 4-6 segundos a velocidad 3,5 (T21) o 4 (T31). Añadir el aceite y los dientes de ajo, y programar 6 minutos a velocidad 1 y temperatura Varoma.
- Mientras se hace la primera parte del sofrito, mechar el atún con las anchoas, cuidando de que queden bien distribuidas. Salpimentar, envolver en papel *film* transparente y colocar en el Varoma.
- Añadir los pimientos del tarro, la cucharada de concentrado de choriceros y programar 3 minutos más a temperatura Varoma y velocidad mínima. Incorporar el vino y programar a temperatura Varoma 5 minutos o hasta que parte del alcohol se evapore.
- Añadir el caldo y programar 20 minutos, a velocidad mínima y temperatura Varoma, colocando el Varoma sobre el vaso para que se haga el atún. Pasado este tiempo, añadir las galletas y las hojas de perejil, y triturar 20 segundos a velocidad 7-8. Rectificar el condimento y, si se desea, añadir un pellizco de guindilla o pimentón picante. Programar 5 minutos más a velocidad 2 y temperatura Varoma.

¿SABÍA QUE...

... se le puede añadir alguna galleta más a la salsa si fuera necesario espesarla?

El Varoma admite 2 kilos de atún, especialmente si el lomo es muy gordo. Como los lomos de atún rojo son caros, es mejor comprar una pieza de unos 6-7 kilos y pedir al pescadero que saque los cuatro lomos y nos los deje limpios, sin piel ni espinas. Se utilizan los dos que tengan mejor presencia y con los restantes se puede preparar atún en salsa de piñones, brochetas de atún al vapor o un buen escabeche.

Personalmente prefiero atar el pescado con un paño de algodón fino para que mantenga la forma y deje escurrir el líquido dentro del vaso de la máquina.

Es importante para esta receta que el pescado no tape los agujeros del Varoma y deje circular bien el vapor. Si por ser la pieza demasiado ancha los tapa, poner en la base dos cucharitas o tenedores de postre cruzados para que hagan de soporte y lo eleven un poco.

BROCHETAS DE RAPE CON ALIOLI VERDE

Ingredientes para 4 personas:

700 gramos de rape limpio
1 pimiento rojo grande y carnoso, limpio y sin semillas
1/2 cucharada de café de pimentón picante
1 cucharada de café de cilantro molido
1 diente de ajo
El zumo de un limón
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Alioli verde:

2 dientes de ajo morados pequeños, sin el germen
2 yemas de huevo
3 cubiletes de aceite de oliva virgen extra, suave
2 cubiletes de hojas de cilantro
1 cubilete de perejil y cebollino picados
Sal
Pimienta

- Limpiar bien el rape y cortar en trozos regulares.
- Reservar unos trozos de pimiento para las brochetas. Triturar el resto con el limón, aceite, ajo, cilantro y pimentón. Añadir sal y pimienta, y dejar el pescado en adobo con esta mezcla durante media hora.
- Mientras tanto, preparar el alioli triturando todos los ingredientes y añadiendo el aceite por la tapa, poco a poco, en velocidad 4. Incorporar una generosa cantidad de hierbas frescas y reservar en la nevera.
- Pinchar los trozos de rape en las brochetas intercalando unos trocitos de pimiento y alguna hoja de cilantro o perejil. Asar en el gratinador del horno durante unos 6-8 minutos en total, dándoles la vuelta con frecuencia y regándolos con el resto del adobo.
- Servir inmediatamente con su alioli y una ensalada de pimientos de tres colores cortados en tiras. Acompañar con un sorbete de pimiento rojo y comino.

¿SABÍA QUE...

... si las brochetas que se utilizan son de madera, hay que sumergirlas en agua durante media hora para que no se quemen durante la cocción?

Si no le gusta el sabor del cilantro, una alternativa es hacer un alioli de rúcola, que va muy bien con este pescado. Se sustituyen las hierbas por hojas de rúcola frescas y se añade un pellizco de azúcar.

También se pueden cocinar las brochetas al vapor en el Varoma, aprovechando el vapor de un arroz blanco o de unas verduras.

CURRY DE PESCADO AL HORNO

Ingredientes para 4 personas:

500 gramos de pescado limpio, sin espinas ni piel
200 gramos de cebolla
2 dientes de ajo
Un pellizco de jengibre en polvo
1 cucharada de polvo de curry
1/2 cubilete de pasas rubias
2 rebanadas de pan blanco
1 cucharada sopera de azúcar
1 cucharada sopera de zumo de limón
Un poquito de ralladura de limón
1/2 cubilete de leche
1 huevo
Pimienta de cayena

1 cubilete de nata
1/2 cubilete de cacahuetes troceados
Sal

Para cubrir:

2 huevos
3 cubiletes de leche
1 batata grande pelada y troceada
Sal
Pimienta
1 cucharada perejil picado

- Precalentar el horno a 180 ºC.
- Rallar la miga de pan y reservar. Trocear los cacahuetes 2-3 segundos en trozos grandes y reservar.
- Trocear la cebolla y el ajo 4 segundos a velocidad 3,5 (T21) o 4 (T31) y sofreír en aceite a temperatura Varoma y velocidad 1 durante 5 minutos. Añadir el polvo de curry y programar 2 minutos más. Incorporar nata, pan, leche y el resto de los ingredientes menos los cacahuetes. Triturar para que el pescado quede desmenuzado. Finalmente, incorporar los cacahuetes y mezclar con la espátula.
- Comprobar la sal y pimienta y la acidez, debe llevar una buena cantidad de zumo de limón y algo de ralladura.
- Untar una fuente de horno con mantequilla y rellenar con el pescado.
- Trocear la batata en el vaso de la Thermomix durante 3 segundos a velocidad 3,5 (T21) o 4 (T31) y cocer con leche durante 12-14 minutos a temperatura Varoma y velocidad 2. Dejar enfriar unos minutos.
- Añadir los huevos a la batata, triturar, salpimentar al gusto y cubrir el pescado con esta mezcla.
- Meter en el horno precalentado a fuego medio, 170-180 ºC durante una media hora o menos, dependiendo de la profundidad de la fuente de horno.
- Servir con arroz y un *chutney* fresco de fruta verde, mango, manzana y cilantro, etcétera.

'ÉCLAIRS' RELLENOS DE GAMBAS Y ESPÁRRAGOS

Ingredientes para 6 personas:

Masa:

2 cubiletes y 1/2 de agua y leche (50% de cada)
100 gramos de mantequilla
1 cucharadita de sal
Un pellizco de azúcar
160 gramos de harina
4 huevos grandes

Relleno:

300 gramos de gambas o carne de cangrejo
1 bote pequeño de mayonesa de buena calidad (o mayonesa hecha previamente)
1 cucharada sopera de hierbas frescas picadas
1 chorrito de zumo de limón
1 cogollo de lechuga finamente picado
1 tomate pelado, cortado en dados
Ralladura de jengibre fresco
Sal y pimienta
1 cucharada sopera de cacahuetes dulces picados
1/2 mango pelado
Un manojo de espárragos trigueros

- Precalentar el horno a 200 ºC.
- Pesar la harina y reservar. Verter en el vaso el agua, la leche, la mantequilla, la sal y el azúcar. Programar 8 minutos a 100 ºC y velocidad 2. Si tiene dudas, siga las instrucciones de su libro en cuanto al procedimiento.
- Añadir la harina de golpe y programar 20 segundos a velocidad 4. Retirar el vaso de la peana y dejar enfriar la masa 5 minutos. Debe quedar lisa y sin grumos; si no fuera así, programar unos segundos más.
- Batir los huevos ligeramente. Poner el vaso de nuevo en la peana, programar a velocidad 4 y añadir los huevos poco a poco.
- Dejar reposar la masa en una manga pastelera provista de la boquilla adecuada.
- Formar pastelitos alargados de tamaño grande sobre una bandeja de horno engrasada o cubierta con papel vegetal. Hornear a 200 ºC durante unos 20 minutos, hasta que los pastelitos estén dorados. Sacar del horno y dejar enfriar. El tiempo depende del tamaño de los *éclairs*.
- Cocer o saltear las gambas y escurrir bien. Dejar enfriar. Mezclar con la mayonesa, el chorrito de limón, jengibre, finas hierbas, dados de mango y dados de tomate. Salpimentar.
- Abrir los *éclairs* por la mitad con la ayuda de un cuchillo afilado, rellenar con lechuga picada y distribuir encima la mezcla de gambas, tapar y espolvorear con los frutos secos picados y tostados. Servir fríos como entrante o como plato principal, acompañados de unos espárragos al vapor.

¿SABÍA QUE...

... se puede dejar todo preparado de antemano y montar este plato en el último momento?

También se puede rellenar el *éclair* de cangrejo o restos de pescado, de ensaladilla rusa o de una mezcla de verduras a su gusto, con una salsa de curry.

Esta masa de buñuelos es muy versátil y sirve tanto para dulce como para salado.

FILETES DE GALLO RELLENOS AL VAPOR

Ingredientes para 4 personas:

400 gramos de filetes de gallo bien limpios, sin piel ni escamas
1 mango
1 cebolleta tierna (la parte blanca, unos 100 gramos)
1 guindilla verde picante
2 cucharadas de tallos de cebolleta picados
3 cucharadas de cilantro picado
1 cucharada de hierbabuena picada
1 cucharada de perejil picado
Sal y pimienta
Hojas de repollo o lechuga para el Varoma

Salsa:

3/4 de cubilete de salsa de soja
1/2 cubilete de vinagre de arroz o vinagre muy suave de vino blanco
1/2 cubilete de una mezcla de zumo de mandarina y lima
1/4 de cubilete de aceite de oliva virgen extra

- Lavar y secar bien los filetes de pescado, dividirlos en dos en sentido longitudinal. Si no fuera posible, aplastarlos un poco para que queden finos y se rellenen mejor.
- Trocear las hierbas, la guindilla, las cebolletas y el mango en la Thermomix, durante 3 segundos a velocidad 4 (T31) o 3,5 (T21). No deben quedar como puré sino en trozos. Salpimentar. Poner un poco de relleno en cada filete y enroscar. Obtendremos unos troncos pequeños.
- Poner dos cubiletes de agua en la Thermomix y programar 8 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1. Cubrir la cesta Varoma con unas hojas de lechuga o repollo y encima de estas poner los rollitos de gallo rellenos. Colocar el Varoma sobre el vaso cuando empiece a salir el vapor. Dejar que se haga unos 4-5 minutos, dependiendo del tamaño del pescado.
- Mientras, mezclar los ingredientes de la salsa en un cuenco.

- Servir los rollitos de pescado con un poco de salsa y aderezar con pimienta negra del molinillo.

¿SABÍA QUE...

... este es un plato muy sencillo y ligero? Con esta misma idea, se pueden alterar los ingredientes del relleno al gusto, pero siempre manteniendo la línea de ligereza. Por ejemplo, se puede preparar un picadillo de pepino, hierbabuena, cebolleta, pimiento y piña o manzana. O bien, uno de dados de tomate, pimiento verde, cebolleta, aceitunas negras y perejil, o un picadillo de hierbas con cebolla y melocotón. Surgen un sinfín de posibilidades ligeras.

En cuanto a la salsa, un batido de un limón pelado en vivo con dos cubiletes de aceite de oliva virgen y sal es una delicia bien sencilla para acompañar al pescado.

GAMBAS AL CURRY

Ingredientes para 4 personas:

1 kilo y 300 gramos de gambas grandes o langostinos
1 cebolla grande
2 dientes de ajo
40 gramos de jengibre fresco
100 gramos de tomate natural
1 guindilla fresca picante, sin piel ni semillas
1 cucharada sopera de polvo de curry
50 gramos de aceite de oliva
1 lata de leche de coco
El zumo de medio limón
Un puñado de hojas de cilantro fresco
1 cucharada sopera de salsa de pescado tailandesa
1 cucharadita de azúcar moreno de caña o de palma

- Pelar las gambas y reservar las cáscaras y cabezas. Preparar un *fumet* con las cáscaras y 300 gramos de agua, cociendo 5 minutos a temperatura Varoma. Colar por un colador fino y reservar. Lavar bien el vaso de la Thermomix.
- Trocear la cebolla 3 segundos a velocidad 3,5 (T21) o 4 (T31) y sofreír en aceite 5 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1. Añadir el jengibre, guindilla, tomate y los dientes de ajo, triturar a velocidad 5 durante 4 segundos y sofreír 6 minutos más a temperatura Varoma.

- Finalmente, añadir la leche de coco, la salsa de pescado, el azúcar, el curry y el *fumet* de gambas y cocer 15 minutos más a temperatura Varoma. Rectificar el condimento y una vez apagada la máquina, incorporar las gambas, remover y dejar 1 minuto.
- Antes de servir, añadir un chorrito de zumo de limón y espolvorear cilantro picado por encima.

¿SABÍA QUE...

... estas gambas se pueden servir con un arroz blanco para tomar con la salsa resultante?

Si no pone salsa de pescado, quizás necesite añadir algo de sal.

HELADO DE ANCHOAS

Ingredientes para 6 personas:

2 cubiletes y 1/2 de leche
4 cubiletes de nata
6 yemas de huevo
120 gramos de filetes de anchoa en aceite bien escurridos
1 cola de pescado pequeña puesta en remojo en agua

- Preparar unas natillas a 80 °C y velocidad 4 durante 7-9 minutos, con la leche y las yemas.
- Poner en remojo con agua fría la cola de pescado hasta que se ablande. Al final de la cocción, cuando las natillas estén espesas, añadir la cola de pescado escurrida y las anchoas sin nada de aceite. Triturar 20-30 segundos a velocidad 9. En la T31 hay que hacer las natillas con mariposa, no olvide quitarla antes de triturar anchoas y gelatina.
- Colar la crema por un colador fino y enfriar en un baño María con hielo, moviendo sin cesar para que no se forme una piel por encima.
- Lavar el vaso, triturar unos hielos para que se enfríe y tirar. Montar la nata bien fría según las instrucciones del libro, a velocidad 6-7 y mirando por el bocal para que no se pase. Cuando cambia el ruido, la nata empieza a tomar cuerpo.
- Mezclar la nata con las natillas y poner en un molde en el congelador o en moldes individuales.
- Este helado es ideal para tomar con una coca de verduras bien caliente, resulta una mezcla excelente. También le va muy bien al *crumble* de tomates confitados (véase receta, pág. 179) o a un sencillo salmón al limón (véase receta, pág. 169).

LOMO DE RAPE AL VINO TINTO

Ingredientes para 6 personas:

1 kilo y 1/2 de lomo de rape limpio
200 gramos de jamón ibérico
1 cebolla nueva o 150 gramos de chalota
1 puerro
1 diente de ajo
50 gramos de troncos de champiñón
1 cubilete de caldo de pescado bien concentrado
4 cubiletes de vino tinto afrutado y con cuerpo, de buena calidad
1 cubilete de aceite de oliva
1 cubilete de nata
1 cucharadita de maicena
1 ramita de tomillo
1 hoja de laurel
1 trocito de apio
1 cucharada sopera de concentrado de tomate
1 buen ramo de perejil
1 cucharadita de azúcar
Sal y pimienta

- Limpiar bien el lomo de rape de forma que no quede la telilla gelatinosa. Reservar cabeza, espina y desperdicios para hacer un caldo.
- Cubrir el lomo con el jamón de forma que no quede pescado a la vista. Envolver con papel *film* transparente y pinchar con un tenedor. También se puede envolver con una gasa fina de algodón y apretarlo como un caramelo. Colocar el pescado en el Varoma y reservar.
- Trocear la parte blanca del puerro, chalotas o cebolla, tallos de champiñón y ajo unos 4-6 segundos a velocidad 3,5 (T21) o 4 (T31), de modo que no queden demasiado deshechos. Bajar los restos de las paredes del vaso, añadir aceite y programar 7 minutos a 100 °C y velocidad mínima. Con los tallos del perejil, la ramita de tomillo, el verde del puerro, la hoja de laurel y el apio, preparar un ramillete aromático, atándolo con cuerda de cocina. Cuando el sofrito esté listo, añadir el vino tinto, concentrado de tomate, caldo, azúcar y el ramillete aromático, y programar 35 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1. Colocar el Varoma sobre el vaso.
- El pescado suelta mucho líquido, que debe caer en el vaso. Cuando pare la máquina, abrir el vaso, retirar el ramillete aromático y triturar la salsa a velocidad 7-8 unos 30 segundos. Pasar por un colador fino y devolver al vaso.

- Añadir el cubilete de nata, la maicena disuelta en una cucharadita de agua o caldo, rectificar el condimento (esta salsa debe estar sabrosa) y programar otros 5-6 minutos. Si el pescado no se terminó de hacer, dejarlo en el Varoma y añadir unas rodajas de puerro para que se cuezan al vapor junto con el pescado.
- Servir el pescado entero con su salsa alrededor y la guarnición. Decorar con ramitas de tomillo por encima.

¿SABÍA QUE...

... para el éxito de esta salsa, es importante que tanto el vino como el jamón sean de buena calidad? Sirve un buen vino joven de Valdepeñas o de La Mancha, con cuerpo y afrutado.

La salsa debe quedar bien concentrada, pues el pescado sigue soltando caldo y al final la salsa se aclara.

PASTEL DE PESCADO Y GAMBAS

Ingredientes para 4 personas:

500 gramos de gambas o langostinos grandes
250 gramos de pescado blanco limpio
4 claras de huevos grandes, si son pequeños añada 1 más
3 cubiletes de nata (o 3 quesitos desnatados)
Sal, pimienta, nuez moscada y cebollino
1 molde Albal de 1 litro

Salsa:

1 cebolla
1/2 cubilete de aceite de oliva virgen
4 cubiletes de caldo de pescado
4 tomates grandes maduros, sin piel ni semillas
Sal
2 cubiletes de hierbas frescas picadas

- Pelar las gambas, quitar el estómago y reservar las cáscaras. Triturar las gambas con dos claras de huevo y la mitad de la nata junto con sal, pimienta y nuez moscada. Colocar en el molde, previamente cubierto con papel de hornear.
- Repetir la operación con el pescado y triturar con las claras restantes y la nata, sazonar con cebollino y colocar encima. Cerrar el molde Albal y tapar con papel de cocina para absorber el agua y con papel transparente. Colocar en el Varoma.

- Trocear la cebolla 3 segundos a velocidad 3,5 (T21) o 4 (T31), añadir aceite y sofreír a 100 ºC y velocidad mínima durante 7 minutos. Añadir el caldo de pescado y programar 30 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1, con el Varoma encima.
- Pasado este tiempo, incorporar los tomates, trocear 3-4 segundos a velocidad 3,5 (T21) o 4 (T31), y programar 15 minutos más.
- Queda una salsa concentrada, pues el tomate debe evaporar su agua. El pastel de pescado tarda unos 40-50 minutos en cuajar.
- Una vez hecho, dejarlo reposar tapado, salpimentar la salsa y añadir las hierbas frescas.
- Desmoldar y servir el pastel con la salsa de tomate y hierbas. Se puede tomar caliente o frío.

PESCADILLA AL VAPOR CON SU SALSA

Ingredientes para 6 personas:

1 tronco de pescadilla de 1 kilo y 1/2 aproximadamente (lo ideal es que se apoye en los extremos del Varoma de la T31 para dejar pasar bien el vapor)
1 cubilete de vino blanco seco
3 cubiletes de caldo de pescado concentrado
2 cubiletes de nata
3 yemas de huevo
Sal y pimienta
El zumo de medio limón
Perejil o cilantro frescos para servir
500 gramos de patatitas nuevas pequeñas, de guarnición

- Lavar bien el pescado y comprobar que no tiene escamas. Secar.
- Colocar el pescado y las patatitas en el Varoma y tapar. Echar en el vaso el caldo de pescado y el vino blanco, colocar el Varoma sobre el vaso y programar 20 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1.
- Comprobar que el pescado está hecho pinchando el centro con un cuchillo. La carne junto a la espina no debe quedar transparente. Si lo está, dejar unos minutos más.
- Mezclar las yemas con la nata y con medio cubilete del caldo de pescado, y salpimentar el resto del caldo al gusto. En el vaso de la Thermomix deben quedar dos cubiletes de caldo. Mientras el pescado se guisa va soltando su jugo, que cae en el vaso, con lo cual no hay peligro de que nos quedemos sin líquido.
- Programar la máquina a velocidad 4 y 80 ºC durante 5-7 minutos. Añadir la mezcla de yemas, caldo y nata por la tapa para que la salsa se emulsione. Rectificar el condimento y terminar

con un chorrito de zumo de limón. Mantener la salsa al calor hasta el momento de servir, con las cuchillas dando vueltas. Queda una salsa parecida a unas natillas muy ligeras y sabrosas, con aroma a pescado.

- Cuando el pescado se termine de cocer, puede retirar la piel y las espinas antes de ponerlo en la fuente o servir el tronco entero. Recupere cualquier líquido que suelte el pescado y devuélvalo al vaso de la Thermomix para que se concentre.
- Colocar el pescado en una fuente de servir rodeado por las patatas y con un poco de perejil o cilantro fresco. Añadir parte de la salsa por encima, echar el resto en la salsera y servir inmediatamente.

> **¿Sabía que...**
>
> ... este plato se puede hacer también con un salmón o con cualquier otro pescado?
>
> Si utiliza un tronco gordo de la parte de la cabeza, de 1 kilo y 1/2, debe calcular 40 minutos de cocción al vapor. En este caso, no es necesario envolver el pescado en papel.

Pescado con coco y cilantro

Ingredientes para 6 personas:

1 kilo de pescado limpio
1 cubilete de aceite de oliva
2 cebollas
3 dientes de ajo
15 gramos de jengibre fresco
2 o más chiles (o guindillas) verdes frescos, sin semillas
1/4 de cucharada de cúrcuma o colorante amarillo
2 cucharadas soperas de semillas de cilantro molidas
5 cubiletes de leche de coco
1 cucharada y 1/2 de sal
Hojas de cilantro fresco
Zumo de lima o limón

Guarnición:

1 coliflor mediana

Salsa de cilantro y perejil:

1 buen manojo de cilantro y otro de perejil
2 dientes de ajo
1 limón grande, pelado y sin semillas
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
1/2 cubilete de salsa del pescado
Pimienta del molino
Sal

- Precalentar el horno a 200 ºC.
- Limpiar y secar el pescado. Reservar. Limpiar la coliflor y separar en floretes. Colocarla en el Varoma.
- Trocear la cebolla. Añadir el aceite y sofreír 8 minutos a temperatura Varoma (T31) o 100 ºC (T21) y velocidad 1.
- Añadir el ajo, el jengibre y los chiles verdes, trocear unos segundos y freír 3 minutos más. Incorporar la cúrcuma y el cilantro molido, programar 30 segundos y agregar la leche de coco y un poco de sal.
- Colocar el Varoma sobre el vaso de la Thermomix. Programar a velocidad 1 y temperatura Varoma durante 15 minutos o hasta que la salsa espese. Dependiendo de la calidad de los ingredientes, tardará más o menos tiempo.
- Colocar el pescado en una fuente de horno y echar la salsa por encima junto con el zumo de limón. Hornear a horno precalentado a 200 ºC unos 10-15 minutos, dependiendo del tamaño de los trozos de pescado.
- Cuando salga del horno y antes de servir, decorar con cilantro picado.
- Preparar la salsa de cilantro y perejil triturando todos los ingredientes en el vaso de la Thermomix. Bajar de las paredes con la ayuda de la espátula y volver a triturar hasta obtener una mermelada espesa.
- Servir el pescado acompañado de la coliflor y la salsa de cilantro y perejil.

> **¿Sabía que...**
>
> ... como este plato tiene mucha salsa, debe servirse con un arroz blanco? De este modo, el sabor de las especias no interfiere con la delicadeza del guiso.
>
> Si no le gusta la coliflor, puede poner en el Varoma un bulbo de apio, pelado y cortado en rodajas, o calabacines pequeñitos partidos por la mitad.
>
> Otra verdura que resulta un gran acompañamiento al vapor es la berenjena, partida en cuatro trozos en sentido longitudinal.

Pescado en adobo

Ingredientes para 8 personas:

1 kilo y 1/2 de atún, bonito, palometa o salmón limpio
3 cebollas cortadas en tiras
2 cubiletes de aceite de oliva
1 cucharada sopera de polvo de curry no demasiado picante
2 cucharaditas de cúrcuma en polvo
1 cucharadita de cilantro molido
15 bolas de pimienta
3 hojas de laurel
6 rodajas finas de jengibre fresco
3 cubiletes de vinagre suave (de arroz o de vino blanco)
3 cubiletes de agua
1 cucharada sopera de azúcar
1/2 cubilete de maicena
1 guindilla picante, cortada por la mitad y sin semillas (optativo)
Sal

- Limpiar el pescado, quitar las espinas y cortar en trozos.
- Repartir en el Varoma, cuidando de no tapar los agujeros para que pueda circular el vapor. En los dos pisos del Varoma caben de 1 kilo y 1/2 a 2 kilos de pescado si se coloca bien. Colocar siempre los trozos más grandes en la parte baja del Varoma, pues se hacen antes.
- Poner cuatro cubiletes de agua en el vaso de la Thermomix y programar 12 minutos, a temperatura Varoma y velocidad 1, colocando el Varoma encima. Dependiendo del grosor del pescado, tarda en cocerse unos 8-12 minutos a partir de la salida de vapor.
- Mientras tanto, cortar las cebollas y preparar el resto de los ingredientes.
- Escurrir el pescado cocinado y colocar en una fuente de servir.
- Poner la mariposa. Añadir al vaso las cebollas troceadas y el aceite, y programar 6 minutos a 100 ºC y velocidad 1. Cuando estén blandas, añadir el polvo de curry, cúrcuma, cilantro, jengibre y guindilla, si se utiliza. Programar 2 minutos más a temperatura Varoma.
- Agregar agua, vinagre, hojas de laurel, bolas de pimienta, sal y azúcar, y programar 7 minutos, a velocidad 1 y temperatura Varoma. Finalmente, añadir la maicena disuelta en medio cubilete de agua y programar 4 minutos más a temperatura Varoma y velocidad 2.
- Rectificar el condimento. Añadir sal y azúcar si fuera necesario, calentar un poco más para que se disuelvan la sal y el azúcar y la salsa tome cuerpo. Verter sobre el pescado.
- Esperar dos días antes de comerlo.

> **¿Sabía que...**
>
> ... queda un adobo con cuerpo y muy especial? Es un sabor agridulce suave donde no predomina el sabor de las especias.
>
> Aunque en principio parezca muy fuerte, el pescado absorbe gran parte del sabor y con el paso del tiempo lo suaviza.
>
> Esta receta puede adaptarla el lector a su gusto.

Pescado relleno al estilo de Shanghai

Ingredientes para 6-8 personas:

2 lomos de lubina de 1 kilo o 1 kilo 300 gramos en total

Salsa:

25 gramos de brotes de bambú
3 setas *shiitake* secas
1 cebolleta
2 rodajas de jengibre fresco
1 cucharada de maicena
3 cucharadas soperas de salsa de soja
2 cucharaditas de azúcar
3 cucharadas soperas de vino de arroz o jerez seco
3 cucharadas soperas de salsa de ostras
Cilantro fresco como guarnición

- Poner las setas en remojo 20 minutos. Cortarlas en juliana. Cortar también en juliana los brotes de bambú, la cebolleta y el jengibre.
- Mezclar todos los ingredientes de la salsa y untar bien el pescado con ellos. Colocar en papel de cebolla, luego en papel de aluminio y poner en el Varoma. Echar en el vaso de la Thermomix siete cubiletes de agua y programar 25 minutos, a temperatura Varoma y velocidad 1.
- Antes de servir, abrir y comprobar el punto de cocción pinchando un poco en el centro. Si sigue algo crudo, cerrar y programar 5 minutos más.

- Colocar el paquete en una fuente de servir. Abrir por la mitad, espolvorear con hojas de cilantro y servir inmediatamente.

> **¿SABÍA QUE...**
>
> ... esta misma receta se puede hacer con una cola de merluza o pescadilla? Sin embargo, lo ideal es utilizar una gran lubina. Es un plato de fiesta, muy aromático y elegante.
>
> También se pueden preparar papillotes independientes; en ese caso, repartir el relleno entre todos los trozos de pescado.
>
> Servir acompañado de un bol de arroz blanco con verduras al vapor.

RODABALLO CON SALSA DE GAMBAS

Ingredientes para 6-8 personas:

1 kilo y 1/2 de rodaballo, sin espina y cortado en trozos

Salsa:

600 gramos de gambas
1 cebolla grande
1 zanahoria grande
2 tomates muy maduros
1 cubilete de vino blanco
1/2 cubilete de coñac
1 cubilete de aceite de oliva
3 cubiletes de nata
2 cucharadas soperas de concentrado de tomate
Sal
Pimienta
Cebollino fresco o perejil

- Trocear la cebolla y la zanahoria unos 4 segundos a velocidad 3,5 (T21) o 4 (T31). Echar el aceite y programar 6 minutos a temperatura Varoma, velocidad 1,5 (T21) o velocidad cuchara (T31). Mientras, pelar las gambas, reservando las cáscaras y los cuerpos por separado.
- Repartir los filetes de rodaballo en el Varoma con la piel hacia abajo. Los más grandes deben ir en la parte inferior.
- Añadir al sofrito los tomates frescos, triturar y programar 2 minutos más. Incorporar las cáscaras de las gambas, el vino blanco, el coñac y el concentrado de tomate, programar 3 minutos a temperatura Varoma y velocidad 4. Añadir la nata y dejar otros 13 minutos a temperatura Varoma, velocidad 1, colocando el recipiente Varoma encima.
- Pasado este tiempo, triturar la salsa 40 segundos, colar por un chino fino y volver a colocar en el vaso limpio de la Thermomix. Salpimentar al gusto y comprobar el espesor. Si se desea una salsa un poco más espesa, dejar cocer unos minutos más.
- Añadir las colas de gambas peladas a la salsa caliente y programar 30 segundos o 1 minuto a temperatura Varoma. Las colas de gambas no deben hervir, solo calentarse.
- Colocar con cuidado el pescado en una fuente y echar por encima la salsa caliente. Servir de inmediato, espolvoreado con cebollino picado.

> **¿SABÍA QUE...**
>
> ... este plato se puede dejar preparado de antemano? La salsa queda colada, las gambas crudas en la nevera y el pescado en el Varoma. Minutos antes de servir, se calienta la salsa en el vaso, programando 10 minutos a temperatura Varoma; se coloca el Varoma encima y se cuece el pescado. Si los lomos no son muy grandes, se cocinan en 6-8 minutos. Al terminar, se incorporan las gambas, se deja 1 minuto más y se vierte la salsa por encima; con el calor de la misma, se acaba de cocer el pescado.
>
> No es necesario incorporar las gambas a la salsa.
>
> Otra versión del mismo plato es rellenar lomos enteros de pescado con las gambas, aromatizar con sal de estragón y cocer en el Varoma la pieza entera. Se decora con ramas u hojas de estragón en lugar de cebollino. El estragón le va muy bien a esta salsa.

SALMÓN AL LIMÓN

Ingredientes para 8 personas:

1 kilo y 1/2 de lomo de salmón limpio, sin piel ni espinas
3 limones
Sal

Salsa:

1 cubilete y 1/2 de caldo con un chorrito de zumo de limón
1 huevo y 2 yemas
Sal y pimienta

- Lavar bien el pescado, quitar todas las espinas y reservar en un paño limpio para que quede bien seco.
- Mientras, trocear los limones en rodajas finísimas.
- Colocar el salmón sobre papel blanco de horno, salar y cubrir con rodajas de limón. Coger el salmón por debajo del papel y dar la vuelta sobre la continuación del papel. Cubrir la otra parte de rodajas de limón y cerrar como un paquete. En hacer todo esto se tardan 5 minutos. Además, se puede dejar preparado 1 hora antes.
- Colocar el pescado en el Varoma cuidando de que no tape totalmente los agujeros. Si hace falta, coloque una cucharilla de postre en la base, para que el pescado quede un poco levantado. Ponga cuatro cubiletes de agua en el vaso de la Thermomix, programe 40 minutos a temperatura Varoma y velocidad 2.
- Pasado este tiempo, abrir el papel y, con la ayuda de cuchillo y tenedor, cortar el pescado por el centro, en la parte más gorda, para cerciorarse que no está crudo.
- Póngalo en la fuente de servir con su papel, abierto hacia los lados.
- Con el abundante líquido que suelta el pescado, se puede preparar una salsa sabayón de pescado y limón. Para ello, ponga todos los ingredientes en el vaso vacío de la Thermomix y programe 7 minutos a 70 ºC y velocidad 4.
- Se puede regar por encima del salmón o servir en salsera.
- También le va muy bien una reducción de vinagre de jerez y Pedro Ximénez o una salsa de anchoas, ajo y perejil (véase receta, pág. 206).

Salmón en agridulce

Ingredientes para 4 personas:

800 gramos de salmón
1 cubilete de salsa de soja
2 cubiletes de salsa *mirin*
3/4 de cubilete de vinagre de arroz o vinagre de vino blanco
2 cucharaditas de maicena
2 cebolletas tiernas cortadas en rodajas finas para decorar

Guarnición:

Floretes de brécol o romanesco para el Varoma

- Repartir el pescado limpio, sin piel ni espinas y cortado en trozos, entre los dos pisos del Varoma. Los trozos más gordos deben quedar en el piso inferior y los más finos, en el superior. Dejar espacio entre los agujeros para que pase el vapor. Repartir los floretes de brécol o romanesco para que se hagan al mismo tiempo que el pescado.
- Colocar en el vaso la salsa de soja, el *mirin* o vino dulce y el vinagre, y poner el Varoma encima del vaso. Programar 13 minutos a temperatura Varoma y velocidad 2. Pasado este tiempo, añadir la maicena disuelta en medio cubilete de agua, programar 4 minutos más y mezclar bien. Probar la salsa para ver la consistencia. No debe quedar excesivamente espesa pero sí con sabor agridulce.
- Escurrir el pescado, colocar en una fuente de servir, echar la salsa por encima y terminar con aros de cebolleta tierna y las verduras.
- Acompañar con unas patatas asadas.

¿SABÍAS QUE...

... el *mirin* es un vino dulce de arroz? Si no tiene, lo puede sustituir por un vino blanco dulce español.

Sepia estofada con patatas

Ingredientes para 4 personas:

650 gramos de sepia, limpia y troceada
400 gramos de patatas, peladas y cortadas en trozos no muy grandes
1 cebolla
1 tomate maduro
3 dientes de ajo
80 gramos de pimiento verde
80 gramos de pimiento rojo
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
1 cubilete de jerez o vino blanco
1 cubilete y 1/2 de agua
1/4 de cubilete de salsa de pescado (si no tiene, ponga más caldo y salsa de soja)
20 gramos de pan
1 buen manojo de perejil
Sal (1 cucharadita de café de sal de hierbas aromáticas)
Pimienta
1 chorrito de zumo de limón
1/2 barra de pan de pueblo del día anterior
Sal de hierbas

2 cubiletes de sal marina
1/2 cubilete de orégano, tomillo y romero
1 hoja de laurel
1 trocito de cáscara de limón seca

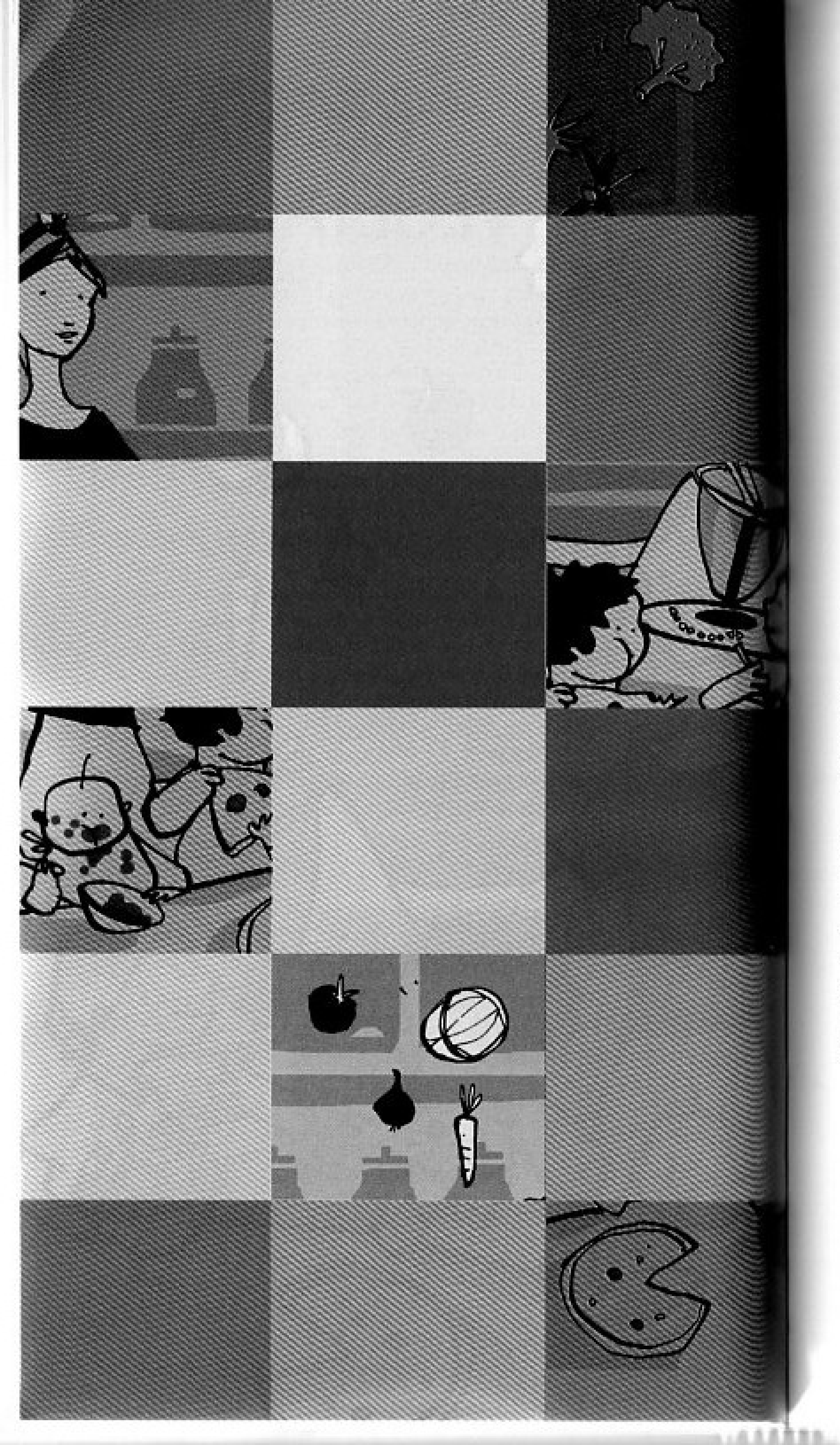
- Triturar sal de hierbas, laurel y cáscara de limón unos segundos a velocidad 6 u 8 y guardar en bote cerrado.
- Rallar el pan con el perejil y un diente de ajo. Reservar.
- Trocear la cebolla, el pimiento y el ajo restante en la Thermomix 8 segundos a velocidad 4 (T31) o 4-6 segundos a velocidad 3,5 (T21).
- Agregar el aceite y programar 5 minutos a temperatura Varoma y velocidad cuchara en la T31 (en la T21, velocidad 2). Añadir el tomate, triturar a velocidad 6 durante 10 segundos y programar 5 minutos más.
- Colocar la mariposa en las cuchillas. Incorporar la sepia, un pellizco de sal de hierbas y programar 5 minutos, a temperatura Varoma y velocidad 1,5 (T21) o velocidad cuchara y giro a la izquierda (T31).
- Añadir las patatas, un cubilete de vino, un cubilete y medio de agua o caldo y programar 18 minutos a temperatura Varoma con el cubilete puesto. Echar la mezcla de pan, ajo y perejil, y la salsa de pescado, y programar otros 6 minutos a 100 °C.
- Rectificar el punto de sal y pimienta, comprobar que la sepia y la patata están hechas y, antes de servir, rociar con un chorrito de zumo de limón.
- En una fuente de barro colocar rebanadas de pan del día anterior. Echar la sepia por encima y espolvorear con perejil picado.

¿Sabía que...

... la salsa de pescado se vende en tiendas asiáticas? Es bastante salada pero muy útil para determinado tipo de guisos, pues realza mucho el sabor. Se puede sustituir por caldo. La salsa tailandesa está elaborada con calamar fermentado.

Si prefiere, puede añadir un cubilete de fideos finos y medio cubilete más de caldo en lugar de las rebanadas de pan. Se incorporan en el momento de la miga de pan con perejil.





Recetas vegetarianas

AUNQUE SE PODRÍA DEDICAR un libro completo a las recetas vegetarianas, soy consciente de que dejo fuera gran cantidad de temas de interés, como los panes integrales que se pueden elaborar con harinas recién molidas, la proteína vegetal de soja, los cereales, las algas, etcétera. Siempre puede cambiar la harina normal por harina integral; las pizzas y empanadas o la bechamel elaboradas con esta harina resultan mucho más sabrosas. Calcular algo menos de harina o mayor cantidad de líquido a la hora de sustituir la harina normal por la integral. Una empanada rellena de pisto o de estofado de verduras con frutos secos es un gran plato principal. Las recetas de pasta también están pensadas para la harina normal pero si prefiere moler su propio cereal con la máquina y hacer pasta integral, simplemente tiene que corregir la cantidad de líquido y añadir algo más. Con harina de legumbres se pueden preparar purés rápidos de garbanzos, lentejas o habas. Sin olvidar los guisantes secos, muy socorridos y nutritivos.

La Thermomix es de gran ayuda a la hora de cocinar menús vegetarianos, por ejemplo, para moler cereales frescos, con los que hacer papillas sanísimas. Aunque no hemos incluido ningún plato con *tofu* (queso de soja), se le puede añadir a cualquier guiso o relleno.

Hay que tener en cuenta que no sólo las recetas de este epígrafe sirven para realizar un menú vegetariano, sino que muchas de las que aparecen a lo largo del libro, exceptuando el capítulo de carnes y aves y el de pescado, son adecuadas para diseñar un menú de este tipo, pues abundan las ensaladas, *risottos*, arroces o platos de verduras y legumbres con los que preparar comidas sanas y nutritivas. Puede ver algunos ejemplos al final de este libro, en el capítulo dedicado a los menús.

Buñuelos de lentejas

Ingredientes para 6 personas:

2 cubiletes de lentejas pequeñas
4 guindillas verdes frescas
1 cucharada de cominos
1 cubilete de hojas de cilantro fresco
1 diente de ajo
Sal

Salsa:

1 cebolla
2 dientes de ajo
1 trozo de jengibre fresco
1 guindilla picante fresca (facultativo)
1 cucharadita de semillas de comino
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
4 tomates muy maduros
1 yogur
1 cubilete de nata
Cilantro fresco picado
Zumo de limón
Sal y pimienta

- Dejar las lentejas en remojo unas 4 horas. Triturar junto con los chiles, ajo, cominos, cilantro fresco y sal hasta obtener una masa espesa y suave. Dejar en reposo un mínimo de 1 hora. Estas lentejas no se cuecen previamente.
- Mientras, para la salsa, se trocea en el vaso de la Thermomix la cebolla. Echar aceite y cominos, y programar 8 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1. Agregar el ajo, el jengibre y la guindilla, trocear 3-4 segundos y programar 3 minutos más. Finalmente, añadir el tomate —sin piel ni semillas— y programar 10 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1. Incorporar con cuidado el yogur batido y la nata, con la máquina girando a velocidad 4 para que no se corte. Dejar hervir un rato más y condimentar con sal, pimienta y zumo de limón. Reservar.
- Formar bolas con la masa de las lentejas, freírlas en abundante aceite de oliva, escurrir en papel de cocina y depositar en la salsa caliente. Espolvorear con cilantro picado por encima y servir con un arroz blanco.
- A este plato se le puede añadir como complemento unos ramilletes de coliflor cocida.

¿Sabía que...

... no importa que la salsa quede muy líquida porque los buñuelos de lentejas absorben bastante líquido?

Para realzar el sabor exótico, se le puede añadir a la salsa una cucharadita de la mezcla de especias *garam masala* (véase receta, pág. 199).

'Cake' salado de queso

Ingredientes para 6 personas:

250 gramos de harina
1 bolsa de levadura Royal
3 huevos enteros
1 cubilete y 1/4 de aceite de oliva
1 cubilete y 1/4 de leche
200 gramos de queso de cabra en dados
20 gramos de hierbas de Provenza o de una mezcla de tomillo, romero, salvia, orégano, perejil...
Abundante pimienta del molino
Sal

- Precalentar el horno a 200 ºC.
- Batir en el vaso de la Thermomix los huevos con la leche, hierbas, aceite, sal y pimienta, unos 10 segundos a velocidad 5. Añadir la harina tamizada con la levadura Royal y mezclar bien durante 20 o 30 segundos a velocidad 6-7.
- Incorporar el queso y mezclar con cuidado con la espátula.
- Verter en un molde de bizcocho forrado con papel de horno. Hornear durante 10 minutos a 200 ºC y bajar la temperatura a 180 ºC durante otros 30-35 minutos más.
- Se pueden sustituir 50 gramos de queso por 50 gramos de piñones.

¿Sabía que...

... este pastel salado es muy versátil? Se puede servir con una ensalada o con una salsa de tomate ligera. También se puede tomar como aperitivo con higos frescos y un yogur con menta.

Calabacines rellenos de castañas

Ingredientes para 6 personas:

1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla grande
3 zanahorias
1 rama de apio
80 gramos de pimiento verde
300 gramos de champiñón en láminas
2 dientes de ajo
300 gramos de castañas peladas
1 lata de 400 gramos de tomate triturado al natural
1 cucharada sopera de concentrado de tomate
1 cucharada de azúcar
Un ramillete aromático o una cucharada de hierbas de Provenza
1 hoja de laurel
1 buen manojo de perejil
150 gramos de queso parmesano o cualquier otro queso

- Lavar los calabacines, partir por la mitad en sentido longitudinal, vaciar un poco con una cuchara y colocar en el recipiente Varoma.
- Rallar el queso con la Thermomix y reservar.
- Las castañas se pelan con gran facilidad haciéndoles una incisión con un cuchillo y poniéndolas en el microondas 2-3 minutos a máxima potencia. Si lo prefiere, las puede utilizar de lata o congeladas. También las hay secas pero hay que ponerlas en remojo previamente.
- Trocear cebolla, zanahoria, apio, pimiento y ajo en el vaso de la Thermomix durante 6-8 segundos a la velocidad que corresponda (4 para la T31 y 3,5 para la T21).
- Añadir el cubilete de aceite y programar 10 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1.
- Colocar la mariposa sobre las cuchillas. Incorporar el champiñón laminado y programar 6 minutos más a temperatura Varoma, velocidad 1. En la T31, velocidad cuchara giro a la izquierda.
- Finalmente, añadir las castañas, el tomate concentrado, el tomate natural, sal, hierbas y una hoja de laurel, y programar 20 minutos a temperatura Varoma. Colocar el Varoma sobre el vaso.
- Si el relleno queda excesivamente líquido, se le puede añadir un poco de pan duro rallado con ajo y perejil, le da muy buen sabor y absorbe el exceso de líquido. También se puede dejar 5-10 minutos más para que se evapore el líquido.

- Rectifique el condimento, con cuidado porque las castañas son dulces y necesitan bastante sal y pimienta. Añada perejil picado, mezcle y rellene los calabacines.
- Colocar los calabacines rellenos en una fuente de horno, cubrir con queso rallado, un poco de nata o mantequilla y meter en el horno precalentado a 200 ºC durante 10-15 minutos.

¿Sabía que...

... para obtener un plato más contundente, se puede añadir esta boloñesa vegetariana a unos macarrones o cintas de pasta casera?

Se puede preparar una pasta de hierbas (véase receta de pasta al azafrán con salsa de calabacín, p. 98) sustituyendo el azafrán por una buena cucharada de hierbas de Provenza molidas.

'Crumble' de tomates

Ingredientes para 6 personas:

3 kilos de tomates
100 gramos de harina
100 gramos de mantequilla
80 gramos de miga de pan fresco
80 gramos de parmesano o manchego curado fuerte
30 gramos de piñones
5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
Tomillo y romero
Sal
Media cucharadita de pimienta machacada, no excesivamente fina

- Pelar los tomates, quitar las semillas y cortar en cuatro. Colocar sobre una fuente de horno untada con aceite, regar con aceite de oliva y espolvorear con tomillo, romero y sal. Meter al horno a 120 ºC durante 1 hora para que se confiten y pierdan agua. Salpimentar al gusto.
- Mientras tanto, para preparar la masa, rallar el queso con unos golpes de turbo. Reservar. Rallar la miga de pan 4 segundos, no es necesario que quede fina. Cortar la mantequilla bien fría en dados. Colocar en el vaso de la Thermomix la harina, la miga de pan, la mitad del queso rallado, sal, pimienta, la mantequilla y dos cucharadas soperas de aceite de oliva. Programar

15 segundos a velocidad 6, de modo que quede una masa granulosa, como con bolas más gordas.

- Disponer los tomates confitados en una fuente de horno, salpimentar al gusto, distribuir encima la masa del vaso, repartir los piñones, el resto del queso y las hierbas, y regar con un chorrito de aceite de oliva. Meter al horno precalentado a 210 °C unos 30-40 minutos o hasta que se dore y quede crujiente.
- Acompañar con una salsa de aceitunas negras (véase receta, p. 206).
- Si no es vegetariano, este plato caliente se combina muy bien con el helado de anchoas (véase receta, p. 160).

¿SABÍA QUE...

... este crujiente de tomates se puede preparar en moldes individuales? También se puede utilizar como guarnición de un plato de carne asada.

ENDIBIAS AL VAPOR CON SALSA DE CABRALES

Ingredientes para 4 personas:

4 endibias grandes partidas por la mitad
100 gramos de cebolla
1 cucharada sopera rasa de harina
3 cubiletes de leche
100 gramos de nueces peladas
100 gramos de queso cabrales
Un pellizco de nuez moscada
Un pellizco de azúcar
1/2 cubilete de mantequilla o aceite de oliva
50 gramos de pan duro
Medio diente de ajo
Un manojo de perejil

- Poner en el vaso de la Thermomix el pan duro, 50 gramos de nueces, las hojas del perejil y medio diente de ajo. Pulverizar 10 segundos a velocidad 7 hasta que quede fino. Reservar.
- Echar en el vaso de la Thermomix la cebolla y trocear unos segundos. Añadir el aceite y la harina y programar 4 minutos a 100 °C, velocidad 1,5. Incorporar la leche, batir 20 segundos a velocidad 8 y programar 8 minutos a temperatura Varoma velocidad 3-4. Colocar el Varoma con las endibias sobre el vaso.

- Pasado este tiempo, añadir el queso, la nuez moscada, un pellizco de azúcar y el resto de las nueces, y triturar 10 segundos a velocidad 7. Programar 2 minutos más a temperatura Varoma, velocidad 4.
- Colocar las endibias en una fuente de horno, echar la salsa por encima, terminar con el pan rallado con nueces y perejil y hornear 10 minutos a 200 °C. Servir inmediatamente decorado con nueces enteras y perejil.

'FALAFEL' EGIPCIO

Ingredientes para 4 personas:

3 cubiletes de garbanzos secos
1 cebollita
2 dientes de ajo
1 cucharada de cominos enteros
1 cucharadita de cilantro machacado
Un manojo de perejil o cilantro fresco
1 cucharada de levadura Royal
Pan rallado con ajo y perejil o natural
Aceite de oliva para freír

- Poner los garbanzos en remojo en agua caliente con bicarbonato durante 24 horas. Si desea acelerar el proceso, triture los garbanzos unos 10-15 segundos en la Thermomix para que queden troceados pero no deshechos y deje un mínimo de 6 horas.
- Pasado este tiempo, escurrir el agua. Poner los garbanzos en el vaso de la Thermomix y triturar con la cebolla, el ajo, especias, sal y levadura, ayudándose con la espátula. No debe quedar como una crema sino con un poco de textura. Añadir un poco de pan rallado si la mezcla resulta demasiado líquida. Dejar reposar unos 10-15 minutos.
- Formar bolas de masa ligeramente aplastadas, pasar por harina o pan rallado.
- Freír en abundante aceite de oliva no excesivamente caliente, escurrir en papel absorbente y tomar con una salsa de *tahini* (véase receta, pág. 213) y ensalada. El *falafel* es excelente para meter en los bocadillos de pan de pita con tomate picado, *tahini* y hojas de lechuga, o para tomar como aperitivo.

¿SABÍA QUE...

... hay que añadir el pan rallado con cuidado, pues absorbe mucho líquido y podría dejar las croquetas muy secas?

Se fríen a fuego suave para que se hagan ligeramente por dentro. Debe quedar como una croqueta, aplastada y jugosa en su interior.

A los niños les encanta este plato, pues piensan que son hamburguesas.

'FRITANGUETA'

Ingredientes para 4 personas:

250 gramos de pimiento verde gordo
450 gramos de patatas en dados
350 gramos de cebolla picada
550 gramos de calabacín en dados
1 cubilete y 1/2 de aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta
Tomillo

- Trocear la cebolla en el vaso de la Thermomix, poner la mariposa, añadir la mitad del aceite y la patata en dados, salar y programar 15 minutos, a temperatura Varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara en la T31; con mariposa y velocidad 1 en la T21. Tapar con el cubilete en ambos casos.
- Sacar y reservar.
- Volver a añadir aceite, incorporar el pimiento verde en tiras, el calabacín y un poco de sal, y programar otros 15 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara giro a la izquierda.
- Juntar todos los ingredientes en el vaso de la Thermomix, rectificar el condimento, añadir un poco de tomillo si se desea y programar 10 minutos más. Servir caliente.

GUISO DE PATATAS DIFERENTE

Ingredientes para 6 personas:

250 gramos de batata pelada
350 gramos de patatas peladas
130 gramos de cebolla
60 gramos de blanco de puerro
2 mazorcas de maíz precocidas
1/2 cubilete de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo morado (son más pequeños y aromáticos, no tan fuertes)
Un manojo de perejil
3 nueces de macadamia tostadas o 5 avellanas tostadas
1 galleta
4 bolas de pimienta
Sal

- Triturar en el vaso de la Thermomix con el cestillo encima los dientes de ajo, las avellanas o nueces, las bolas de pimienta, la galleta y unas ramas de perejil. Si tiene la T21 le conviene hacer esta operación en el mortero. Reservar.
- En el vaso de la Thermomix trocear la cebolla y el puerro (a velocidad 3,5 en la T21 o velocidad 4 en la T31). Añadir el aceite y programar 4 minutos a velocidad mínima, 100 ºC (T21) o Varoma (T31).
- Mientras se hace el sofrito, trocear en dados las patatas y la batata y cortar las mazorcas de maíz en cinco rodajas cada una.
- Pasado el tiempo, colocar la mariposa y añadir patata y batata troceadas, y programar 5 minutos para que se sofrían un ratito. Finalmente, agregar seis cubiletes de agua, el maíz y la sal, y programar 25 minutos más a temperatura Varoma.
- Si considera que hierve con demasiada fuerza, baje la temperatura a 100 ºC. Mientras se cocinan las patatas, puede machacar en el mortero los dientes de ajo con las ramas de perejil, bolas de pimienta, avellanas o macadamias y galleta con un poco de sal.
- Añadir el majado del mortero al final y programar 4 minutos más. Servir decorado con hojas de perejil o con cilantro fresco, si se prefiere.

LASAÑA DE SETAS, CALABAZA Y TRUFA

Ingredientes para 8-10 personas:

2 paquetes de láminas de lasaña precocidas (para hacer su propia masa, véase la receta de pasta, pág. 100)
1 kilo y 1/2 de champiñón y setas variadas limpias, cortadas en trozos grandes
3 chalotas
1 cebolla
3 dientes de ajo muy picados
4 cucharadas soperas de perejil picado
1/2 litro de salsa bechamel ligera

2 cubiletes de nueces
400 gramos de calabaza
150 gramos de queso parmesano
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
3 cubiletes de nata
3 trufas cortadas en láminas finas y luego en juliana (reservar una trufa en láminas para decorar)
Pimienta del molino
Sal
2 cucharadas soperas de perejil muy picado

- Rallar el queso parmesano en el vaso de la Thermomix. Reservar.
- Trocear las nueces con dos o tres golpes de turbo, de modo que no queden demasiado pequeñas.
- Poner a remojo las placas de lasaña precocida en abundante agua fría, cuidando de que no se peguen unas con otras. Si hace su propia pasta, hierva las hojas de masa en agua con sal y reserve.
- Trocear chalotas y cebolla, añadir un cubilete de aceite y programar 8 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1,5, hasta que se sofrían y queden transparentes. Reservar un tercio del sofrito y dejar el resto en el vaso.
- Colocar la mariposa e incorporar los champiñones o setas troceadas, el ajo picado, sal y pimienta. Programar 10 minutos más a temperatura Varoma. Colar y reservar las setas por un lado y el líquido por otro.
- Retirar la mariposa. Volver a incorporar el sofrito en el vaso, trocear la calabaza, añadir un poco de sal y aceite, y programar 10-15 minutos a temperatura Varoma. Rectificar el condimento y reservar. Escurrir el líquido que haya soltado y guardar con el de las setas.
- Mezclar los líquidos de las verduras con la salsa bechamel y poner a punto de sal y pimienta.
- Repartir medio cubilete de salsa en la base de la fuente, cubrir con placas de lasaña, calabaza, trozos de nueces, setas, bechamel, queso rallado, un poco de perejil picado, juliana de trufas y más láminas de pasta. Volver a repetir la operación y terminar con una capa de pasta.
- Mezclar el resto de la bechamel con la nata, salpimentar y cubrir la lasaña. Repartir las trufas en láminas y el parmesano rallado, y hornear 15-20 minutos en horno precalentado a 180 ºC.
- Servir muy caliente, recién salida del horno.

¿SABÍA QUE...

... las setas no deben dejarse en remojo nunca? Se limpian con un paño húmedo para retirarles la tierra que puedan tener o con un cepillito suave especial para tal fin.

Este es un plato muy interesante, pues el dulzor de la calabaza se mezcla con el aroma de bosque de las setas, el queso y el crujiente de las nueces.

Las trufas no son imprescindibles, encarecen bastante el plato pero también le dan un gran aire de fiesta y celebración.

PURÉ DE BULBO DE APIO

Ingredientes para 2 personas:

1 bulbo de apio grande o 2 pequeños (unos 600 gramos limpios)
2 cubiletes de agua o caldo de verduras
50 gramos de mantequilla
Pimienta
Sal

- Pelar los bulbos de apio y cortar en trozos regulares, dependiendo del tamaño de los bulbos.
- Trocear en dos veces durante 3-4 segundos a velocidad 3,5 en la T21. En la T31 se puede trocear todo junto a velocidad 4 durante unos 8 segundos.
- Añadir el líquido y un pellizco de sal, y programar 15 minutos a temperatura Varoma y velocidad mínima con el cubilete puesto.
- Finalmente, agregar la mantequilla, poner a punto de sal y pimienta y triturar unos 30 segundos o hasta que el puré quede bien emulsionado.

¿SABÍA QUE...

... esta misma receta vale para cuatro personas si el puré se usa como acompañamiento en lugar de ser plato principal?

Verduras braseadas con salsa de especias y almendras

Ingredientes para 6 personas:

1 cubilete y 1/2 de aceite de oliva suave
2 cebollas
4 dientes de ajo
20 gramos de jengibre
1 cubilete de hojas de cilantro fresco
3/4 de cubilete de almendras crudas, hervidas 1 minuto y molidas
1 cucharada sopera de cilantro en polvo
Media cucharadita de hinojo molido
Media cucharadita de pimienta de cayena
Un cuarto de cucharadita de cúrcuma
2 tomates muy maduros, convertidos en puré con piel y todo
2 cucharadas soperas de tomate concentrado
3 cubiletes de agua
1 coliflor mediana en floretes pequeños sin troncos
1 berenjena pequeña
2 patatas cortadas en cubos
1 cucharada y 1/2 de *garam masala* (véase receta, pág. 199)
1 cucharada sopera de sésamo tostado

- Preparar las especias separadamente y dejar las distintas cantidades en un platito para ir añadiéndolas según se necesiten. Reservar.
- Trocear la cebolla en la máquina muy finamente y sofreír a temperatura Varoma, velocidad 2, durante 15 minutos o hasta que empiece a tomar color. Incorporar el ajo y el jengibre, triturar y sofreír otros 3 minutos a temperatura Varoma. Añadir el cilantro fresco picado y la almendra, y freír 2 minutos más. Incorporar el cilantro en polvo, el hinojo y la cayena, dar unas vueltas (15-20 segundos), agregar luego la cúrcuma y el tomate y sofreír 10 minutos a temperatura Varoma y velocidad 2.
- Añadir el agua y las verduras, y programar 13 minutos a temperatura Varoma y velocidad cuchara giro a la izquierda, en la T31. En la T21 hay que poner la mariposa y velocidad 1. Volver a programar 10 minutos a 100 ºC y comprobar que estén hechas las verduras. Deben quedar ligeramente *al dente*.
- Apagar el calor, espolvorear el *garam masala* y dejar reposar cubierto 30 minutos.
- Servir con las semillas de sésamo por encima.
- Acompañar con un arroz integral y un *chutney* de piña o uno fresco de mango (véanse recetas, pág. 198).

Verduras con salsa de cacahuetes tailandesa

Ingredientes para 4 personas:

250 gramos de patatas
3 zanahorias
200 gramos de tirabeques o judías verdes
200 gramos de brécol
200 gramos de tofu duro (queso de soja) o de queso de Burgos
200 gramos de brotes de soja
1 pepino grande

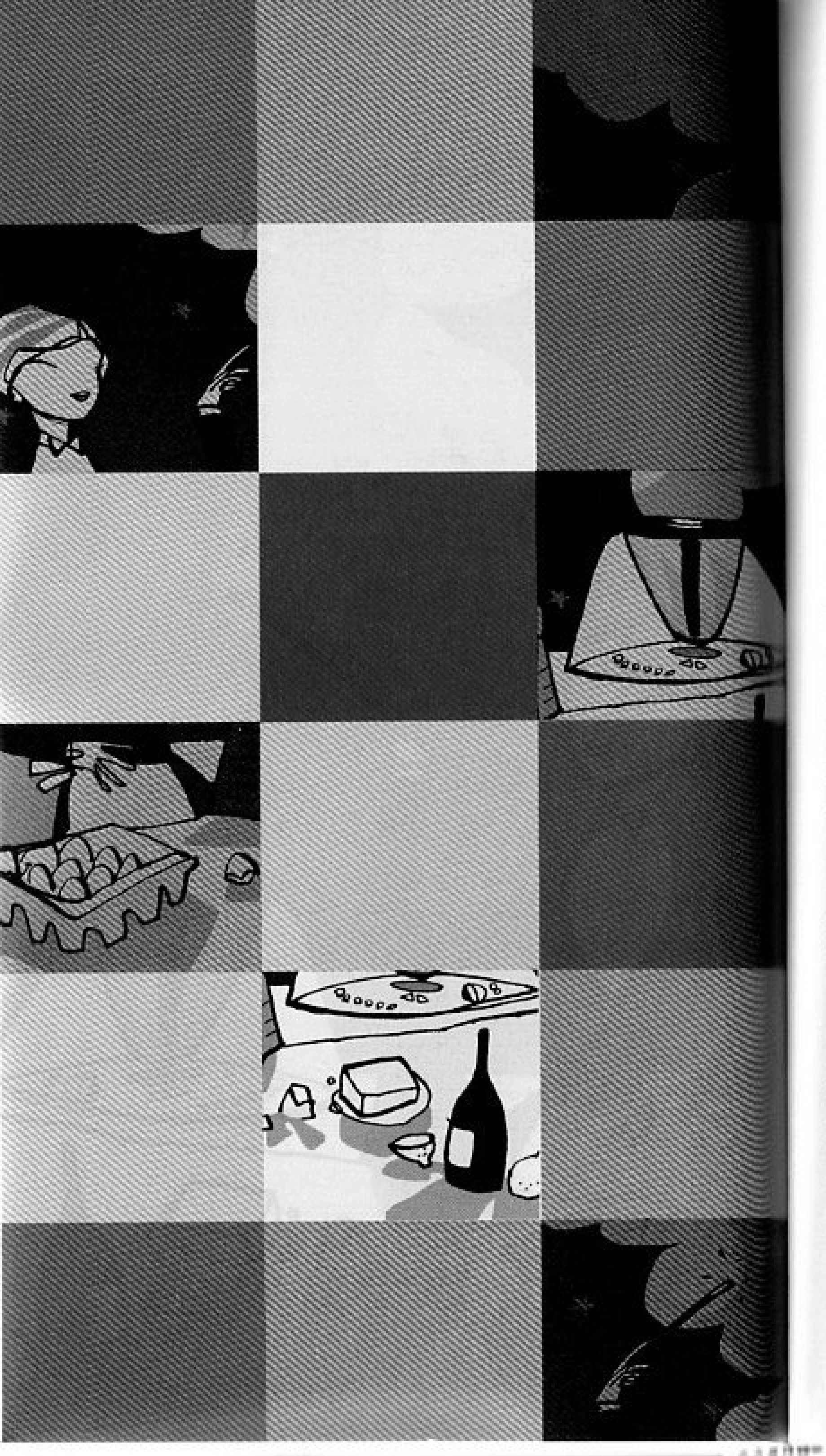
Salsa:

80 gramos de cacahuetes, pelados y tostados
1 cucharada sopera de aceite
2 chalotas o 1 cebollita
2 pimientos rojos tamaño guindilla picantes
2 dientes de ajo
2 cubiletes y 1/2 de leche de coco
250 gramos de cacahuetes
2 cubiletes y 1/2 de agua
1 cucharada sopera de pasta de gambas
1 cucharada y 1/2 de *ketap manis* o salsa de soja clara
1 cucharada sopera de pulpa de tamarindo (facultativo, se puede sustituir por zumo de lima)
1 cucharada sopera de azúcar moreno
1 cucharada sopera de salsa de tomate

- Trocear los 80 gramos de cacahuetes 3 segundos a velocidad 4. Deben quedar grandecitos. Reservar.
- Lavar y pelar las verduras. Separar los floretes de brécol, cortar la patata en rodajas, la zanahoria en rodajas finas y el pepino en rodajas con piel.
- Colocar en el Varoma las patatas y las zanahorias.
- Trocear la cebolla y el ajo 3 segundos a velocidad 4. Añadir aceite y programar 8 minutos a 100 ºC. Echar el pimiento y la pasta de gambas y freír 1 minuto más a temperatura Varoma. Agregar los 250 gramos de cacahuetes y triturar fuertemente hasta que se forme una mantequilla. Incorporar la leche de coco y el agua y mezclar 15 segundos a velocidad 6. Programar 15 minutos a temperatura Varoma, velocidad 2, y colocar el Varoma encima con las patatas y zanahorias.
- Pasado este tiempo, añadir al recipiente Varoma brécol y judías verdes y programar 5 minutos más a temperatura Varoma. Poner los brotes de soja y dejar 2 minutos más. Finalmente, incorporar al vaso el tomate, el *ketap manis* o la soja, azúcar moreno y la pulpa de tamarindo, dejar cocer 3 minutos y servir.

■ Colocar las verduras cocidas, el pepino y el tofu o queso de Burgos en una fuente de servicio, rociar con parte de la salsa y servir el resto en salsera. Espolvorear con cacahuetes troceados y perejil o cilantro picado.





Salsas

UNA DE LAS MÁS ANTIGUAS tradiciones de la cocina es la de las salsas. Siempre han existido salsas principales e importantes, y salsas menores. Las grandes salsas, patrimonio de nuestra herencia culinaria, no son para todos los días sino para ocasiones especiales. Requieren un tiempo y una ceremonia, además de los mejores ingredientes. Las salsas menores, muy abundantes, se preparan en poco tiempo y acompañan y realzan todo tipo de platos. Las salsas modernas, fáciles de digerir, ligeras y con pocas calorías, son muy adecuadas para ensaladas y verduras crudas y cocidas, pero también para aves, pescados, frutas y postres.

En la cocina tradicional, una de las grandes salsas es la española. Antiguamente se componía del jugo de jamón, ternera, pollo, faisán, perdiz y liebre o conejo, nada menos.

Las primeras recetas que encontramos en este capítulo son los fondos, es decir, los caldos más sencillos: de ave, de verduras, de carne y de pescado. Entran en la composición de muchas salsas y de muchos platos. Son fáciles de hacer y no requieren excesivo trabajo. Hay una gran diferencia entre un fondo o caldo recién hecho y uno industrial. Animo a todos los lectores a prepararse su propio caldo, pues se pueden concentrar y congelar con gran facilidad. Las cocciones al vapor prolongadas pueden aprovecharse para hacer o reducir caldos tanto de ave como de pescado o verduras.

Siempre hay que utilizar ingredientes de primera calidad y muy frescos. Pero no hace falta un solomillo para hacer caldo de carne: unos recortes y algunos nervios con un hueso que estén frescos serán suficientes, pues a cualquier hueso de animal se le puede *sacar el jugo.*

Una buena salsa realza y arregla cualquier desatino, desde un pollo seco a un pescado demasiado cocido, por ello son de gran importancia. También tienen la misión de volver agradables algunos nutrientes que, de otra forma, no querríamos ingerir. Piense cómo mejora un trozo de pan duro mojado en una salsa de tomate... ¡Y cuántas veces se organiza un plato en torno a una salsa!

A partir de un resto de bechamel se pueden elaborar gran cantidad de salsas: añadiéndole caldo de ave, de pescado, champiñones, tomate, finas hierbas, perejil y limón, espinacas, caldo de verduras y purés de verduras diversos,

alcaparras, aceitunas y un largo etcétera. Un arroz blanco con una salsa se convierte en un riquísimo primer plato.

Si tenemos la nevera casi vacía, unas pocas latas en la despensa y varias bocas que alimentar, una buena salsa nos puede salvar: unos macarrones con bechamel de setas secas arregla cualquier comida, más un poquito de queso que le quede para gratinar y dar sabor. Si tiene un trozo de bollo duro, lo puede cortar en rodajas y emborrachar con almíbar y licor. Con un resto de frutas y algún huevo se puede hacer un sabayón, cubrir con este las frutas y gratinar al horno. ¡Y ya tenemos un postre muy completo! Así añadimos elementos a nuestro postre, que se aprovechan gracias a una salsa.

Hay salsas muy rápidas de preparar, como la de tomate mexicana. Y un resto de gazpacho, con un añadido de aceite y vinagre se puede convertir en una estupenda vinagreta de tomate para una ensalada de pasta.

He elegido algunas salsas para ilustrar este capítulo pero hay muchas más. Por ejemplo, se pueden elaborar gran cantidad de salsas holandesas diferentes, o de sabayones: de jerez, de Pedro Ximénez, de oporto, de ron, de champán, de diversos zumos de frutas...

La Thermomix nos ofrece un sinfín de posibilidades en poco tiempo. Nos ayuda a desarrollar nuestra imaginación y mejorar nuestra calidad de vida. ¡Saquémosle partido de una forma divertida!

Caldo de verduras

Ingredientes para 1 litro de caldo:

2 zanahorias
2 puerros
1 cebolla
1 chalota
2 dientes de ajo sin pelar
50 gramos de troncos de champiñón
50 gramos de bulbo de hinojo
Un trocito de nabo pequeño
1 rama de apio
1 cubilete de vino blanco de calidad (optativo)
1 ramillete aromático con abundantes tallos de perejil, el verde del puerro, 1 hoja de laurel, 1 ramita de tomillo y hojas del apio
1 litro y 1/2 de agua
4 bolas de pimienta

- Cortar las verduras en trozos pequeños, ayudándose con la espátula, a velocidad 4 unos 6-8 segundos. En la T21 no se deben trocear más de 300 gramos a la vez y a velocidad 3,5.
- Añadir agua y programar 15 minutos a temperatura Varoma, velocidad cuchara (velocidad 1 en la T21).
- Pasado el tiempo, retirar cualquier espuma que surja y añadir el ramillete aromático y las bolas de pimienta, y volver a programar 40 minutos más a temperatura 100ºC. Debe hervir suavemente.
- Colar con la ayuda del cestillo y utilizar para cualquier plato.

¿Sabía que...

...es muy práctico para arroces y risottos pero también es un caldo muy ligero y refrescante para una comida o cena. Es perfecto para hacer en la Thermomix.

Caldo o fondo de ave

Ingredientes para 1 litro de caldo:

500 gramos de alitas de pollo o carcasas troceadas
1 cebolla
1 zanahoria
1 diente de ajo

1 clavo de especia
1 *bouquet garni* o ramillete aromático con verde de puerro, apio, rabos de perejil, ramita de tomillo y hoja de laurel
Agua

- Lavar bien el pollo. Trocear las verduras en la máquina y reservar.
- Poner las alitas en el vaso de la Thermomix, cubrir con agua, programar 12 minutos a temperatura Varoma, velocidad cuchara, giro a la izquierda (T31) y esperar a que salga la espuma. En la T21, con la mariposa a velocidad 1.
- Retirar la espuma y añadir las verduras y agua hasta casi el borde.
- Programar 12 minutos a temperatura Varoma o hasta que vuelva a hervir, espumar de nuevo y programar 10 minutos a temperatura Varoma, velocidad mínima. Cuando hierva, espumar otra vez y programar 40 minutos a 100 Cº. Debe hervir a fuego lento, como todos los caldos.
- Añadir el ramillete aromático a media cocción, cuando se haya evaporado algo de líquido.
- Colar y guardar para cualquier uso.

¿SABÍA QUE...

... los caldos o fondos no llevan sal? Tampoco hay que removerlos para que no se enturbien.

Si no dispone de mucho espacio en el congelador, lo ideal es concentrar mucho los caldos y luego añadir agua. También se pueden congelar en cubitos y ponerlos en bolsas.

CALDO O FONDO DE CARNE

Ingredientes para 1/2 litro de caldo:
400 gramos de restos de carne con nervios, morcillo alto o tacos de buey; pedir al carnicero carne magra pero con gelatina, cortada en dados pequeños
1 cebolla
1 puerro
1 zanahoria
1 clavo de especia
1 tomate
1 diente de ajo
1 cubilete de aceite
1 cubilete y 1/2 de vino blanco seco
6 cubiletes de agua y más si fuera necesario para cubrir
1 ramillete aromático con laurel, puerro, apio, perejil y tomillo

- Trocear las verduras en el vaso de la Thermomix. Reservar.
- Poner el aceite en el vaso de la Thermomix, programar 4 minutos a temperatura Varoma y velocidad mínima.
- Añadir la carne para que se sofría durante 15 minutos, a temperatura Varoma, velocidad cuchara y giro a la izquierda. Si lo hace en la T21 debe poner la mariposa y velocidad 2.
- Añadir las verduras y el vino blanco y programar 5 minutos a temperatura Varoma.
- Cubrir con agua y programar unos 15 minutos a temperatura Varoma. Cuando empiece la ebullición, espumar, programar 40 minutos más y bajar la temperatura a 100º C. Dejar cocer a fuego suave, espumando de vez en cuando.
- Añadir el ramillete aromático y cocer 20 minutos más. Colar y utilizar.

¿SABÍA QUE...

...este caldo a veces resulta un poco ácido por el tomate? Para suavizar la acidez puede añadirle una cucharadita de azúcar moreno. También se le puede añadir una cucharada de salsa de soja si se quiere reforzar el sabor.

Si lo deja más tiempo, queda un caldo concentrado y gelatinoso.

CALDO O FONDO DE PESCADO ('FUMET')

Ingredientes para 1/2 litro de caldo:
600 gramos de restos de pescado
1 cebolla
1 puerro
1 trozo de apio
1 chalota
1 diente de ajo
1 ramillete aromático: laurel, verde de puerro, apio, tallos de perejil, hoja de laurel
1 cubilete de aceite de oliva
1 cubilete de vino blanco
6 cubiletes de agua

- Pedir al pescadero que los restos de espinas estén bien troceados. Si son huesos o cabezas, que queden partidos lo más pequeño posible.

- Trocear las verduras en el vaso de la Thermomix unos 6 segundos en velocidad 4 (en la T21, a 3,5), añadir el aceite y las espinas y programar 15 minutos a temperatura Varoma, velocidad cuchara, giro a la izquierda (en la T21, sofreír con mariposa y a velocidad 2).
- Incorporar el vino blanco y programar 6 minutos a temperatura Varoma y velocidad mínima.
- Finalmente, cubrir con agua, programar 30 minutos a temperatura Varoma y velocidad cuchara, espumar y añadir el ramillete aromático. El caldo de pescado debe hervir en total unos 20-30 minutos con las espinas.
- Colar y, si se desea más concentrado, hervir pero ya sin las espinas, pues cocerlo demasiado tiempo con espinas da mal sabor al caldo.

¿SABÍA QUE...

...otro caldo estupendo para hacer con la Thermomix es el de gambas? La receta figura en el libro básico que viene con la máquina, pero lo ideal es sofreír las cáscaras y cabezas de gambas con ajo y un poquito de cebolla, añadir tomate, vino blanco y el ramillete. Queda un concentrado mucho más rico.

'CHUTNEY' DE CACAHUETES TOSTADOS

Ingredientes:

200 gramos de cacahuetes pelados
1/4 de cubilete de vinagre
2 dientes de ajo
200 gramos de tomates maduros, sin corazón ni semillas
Guindilla fresca picante al gusto, o cayena
10 gramos de jengibre fresco
1 cubilete y 1/2 de aceite de oliva virgen extra
Un pellizco de tomillo
1 cubilete de agua
Sal

- Tostar los cacahuetes unos minutos en el horno cuidando de que no se quemen.
- Incorporar todos los ingredientes al vaso de la Thermomix, triturar 20 segundos a velocidad 6-8 con el cestillo dentro del vaso. Añadir sal y tomillo.

- Ayudarse con la espátula para bajar la mezcla de las paredes del vaso. Repetir esta operación dos o tres veces hasta obtener una masa consistente y granulosa. Si la prefiere más ligera, se puede añadir un poco más de agua.
- Esta salsa es deliciosa con berenjenas al vapor y con cualquier otra verdura, y es de elaboración mucho más sencilla que la salsa de cacahuetes tailandesa o *saté*.

¿SABÍA QUE...

... este *chutney* resulta muy apropiado para bocadillos vegetarianos, para mojar unos nachos como aperitivo o para pollo cocido? También va muy bien para rellenar pequeñas patatitas o huevos duros para picnic.

'CHUTNEY' DE MANGO

Ingredientes:

1 kilo de mangos verdes
700 gramos de azúcar moreno
100 gramos de cebolla
60 gramos de jengibre
20 gramos de ajo
1 cucharada sopera de *garam masala* (véase receta, pág. 199)
2 cucharaditas de café de cayena, o al gusto (esto resulta muy picante)
Las semillas de 15 cardamomos verdes o media cucharadita de cardamomo
1/2 cucharadita de café de canela molida
1 cubilete y 1/2 de vinagre de vino blanco
100 gramos de pasas
Sal

- Pelar los mangos, la cebolla, el jengibre y los ajos. Trocearlos en el vaso de la Thermomix, en la T21 en dos veces a velocidad 3,5. En la T31 se pueden trocear de una vez en 6-8 segundos y con la ayuda de la espátula.
- Machacar el cardamomo y reservar las semillas.
- Incorporar al vaso de la Thermomix todos los ingredientes menos las pasas y el vinagre. Programar 20 minutos a velocidad 2 y temperatura Varoma. Finalmente, añadir el vinagre y las pasas y cocer 5 minutos más.
- Conservar en botes esterilizados y esperar unos días antes de tomar.

¿Sabía que...

... la cantidad de azúcar varía en función de la madurez de los mangos?

Para esta receta son necesarios unos mangos muy verdes. Si no están tan verdes, reducir un poco la cantidad de azúcar. El picante se puede adaptar al gusto de cada cual.

'Chutney' fresco de mango

Ingredientes:

2 mangos muy verdes
4 cubiletes de hojas de menta o hierbabuena fresca
2 chiles verdes o guindillas picantes, frescas (el picante puede ser al gusto)
El zumo de medio limón
Un pellizco de azúcar
Un trocito de cebolla (optativo)
Ralladura de jengibre fresco al gusto
Sal

- Lavar y secar las hojas de hierbabuena o menta. Pelar y cortar los mangos en trozos grandes.
- Triturar todos los ingredientes a velocidad 6-8 con la ayuda de la espátula hasta obtener una pasta verde. Servir muy frío.
- Este *chutney* se conserva pocas horas y está mejor recién hecho. Es perfecto para acompañar a pescados al vapor con un chorrito de aceite de oliva.

'Chutney' de piña

Ingredientes:

1 piña mediana
1 cucharadita de café y 1/2 de comino molido
1 cucharadita de café y 1/2 de hinojo molido
1 cucharadita de café y 1/4 de canela molida
1/2 cucharadita de café de pimienta de cayena (o al gusto)
1/2 cucharadita de café de pimienta negra
El zumo de un limón
Sal
2 cubiletes de azúcar moreno

- Pelar la piña y trocearla en dos veces durante 3 segundos a velocidad 3,5 en la T21. En la T31 se puede hacer de una vez a velocidad 4 durante unos 6-8 segundos, con la ayuda de la espátula.
- Añadir todos los ingredientes en el vaso de la Thermomix, programar 15-20 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1. En la T31, es mejor programar 10 minutos a temperatura Varoma y 10 minutos a 100 ºC.
- Dependiendo del tamaño de la piña, de su madurez y de la cantidad de agua que contenga, habrá que añadir algunos minutos más o menos de cocción. El *chutney* no debe quedar excesivamente seco y espeso, pues al enfriar se endurece aún más.
- Envasar tapado en botes esterilizados. Está mejor al cabo de dos o tres días, cuando se han mezclado bien los sabores. Una vez abierto el bote, debe guardarse en la nevera.
- Esta salsa va muy bien con un curry, con carnes como cordero, caza, pollo y cerdo, e incluso con los estofados de garbanzos y alubias.

'Garam masala' o mezcla de especias básica para la comida hindú

Ingredientes (dos mezclas distintas, para elegir la que más nos guste):

Mezcla 1:

3/4 de cubilete de semillas de cardamomo
3 palos de canela troceados con la mano
1/4 de cubilete de clavos de especia
1/2 cubilete de bolas de pimienta
1 cubilete de semillas de cilantro
3/4 de cubilete de cominos

Mezcla 2:

2 cucharadas soperas de cardamomos
2 palos de canela
2 cucharadas soperas de bolas de pimienta
2 cucharadas soperas de cominos
2 cucharadas soperas de clavos de especia
1/2 nuez moscada
3 hojas de laurel

- Comprobar que el vaso de la Thermomix esté bien seco. Echar todos los ingredientes y colocar el cestillo encima cubierto con papel transparente. Programar 3 minutos a 100 ºC y tostar ligeramente las especias, cuidando de no quemarlas.
- Triturar y reducir a polvo.
- Dejar enfriar y guardar en un bote herméticamente cerrado.

¿SABÍA QUE...

... estas mezclas duran mucho tiempo, incluso más de un mes?

Para la segunda receta, hay que seguir el mismo procedimiento que en la primera pero sin calentar la hoja de laurel y la nuez moscada, que se incorporan al final, antes de triturar.

Existen infinitas variantes de *garam masala*, incluso se compra la mezcla ya preparada en las tiendas asiáticas.

No hay que confundirlo con el polvo de curry. Este suele tener siempre cúrcuma, que le da un color amarillo.

'HUMUS' O CREMA DE GARBANZOS

Ingredientes:

500 gramos de garbanzos cocidos
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
1/2 cubilete de *tahini* o pasta de semillas de sésamo o 1 cubilete de semillas de sésamo (ajonjolí) crudas
1/2 cubilete de semillas de sésamo tostadas
2 dientes de ajo
1 cubilete de agua
1 limón pelado y sin semillas
1 cucharadita de semillas de comino, tostadas y machacadas
Pimienta
Sal
Pimentón agridulce o picante para decorar
Aceite de oliva virgen extra

- Triturar todos los ingredientes juntos durante 1 minuto a velocidad máxima. Bajar de las paredes lo que haya podido quedar, comprobar el condimento (sal, limón, pimienta...) y programar 30 segundos más a velocidad máxima.
- Dependiendo del uso que se haga de esta salsa, puede añadirse más o menos agua. Para aperitivo debe quedar espesa; como salsa para las verduras a la plancha o para pescado, hay que añadir un cubilete más de agua y medio de aceite.
- Si se utiliza como aperitivo, servir en una fuente, con un chorro de aceite de oliva y pimentón espolvoreado por encima.

¿SABÍA QUE...

... se puede preparar también con garbanzos crudos? Lo ideal es hacer el *humus* con un resto de cocido, pero si no tiene garbanzos cocidos, una alternativa es la siguiente: pulverizar 150 gramos de garbanzos crudos en seco durante 2 minutos a velocidad máxima. Añadir 50 gramos de cebolla, 1 diente de ajo, unas hierbas al gusto (tomillo, laurel, puerro, apio, orégano, perejil,...) y 1 litro de agua y programar 15 minutos a temperatura Varoma y velocidad 2, y luego 15 minutos más a 100 ºC o 90 ºC para que cueza a fuego lento. Dejar enfriar y, una vez obtenido el puré, añadir ajo, *tahini*, limón, aceite y sal. Si se le añaden unas semillas de sésamo recién tostadas, la salsa queda más sabrosa.

Este puré resulta muy versátil. Se puede tomar como aperitivo para mojar verduras crudas o asadas, sirve como paté para rellenar bocadillos, para rellenar tomatitos, para acompañar aves asadas o pescados a la plancha, etcétera.

KETCHUP DE TOMATE

Ingredientes:

2 latas de 1 kilo de tomate natural triturado
1 cebolla grande
2 guindillas frescas
3 dientes de ajo
Un buen trozo de jengibre fresco (25-30 gramos)
2 cubiletes y 1/2 de azúcar moreno (o mitad y mitad de azúcar blanco y moreno)
1 cubilete de vinagre
1 cucharadita de café de pimentón (puede ser picante)
1 cucharada de maicena disuelta en medio cubilete de agua
1 cucharadita de sal

Especias atadas en una gasa:

1 palo de canela
1 cucharada sopera de bolas de pimienta negra
1/2 cucharadita de café de clavillos de especia
1 cucharadita de café de semillas de hinojo

- Trocear la cebolla, el jengibre y el ajo, y añadir el tomate. Programar 50 minutos a temperatura Varoma y velocidad 2 (en la T21 se debe hacer con mariposa). El tomate debe quedar reducido en dos terceras partes o a la mitad. Triturar 20 segundos a máxima velocidad, colar y volver a poner en el vaso.

- Incorporar el pimentón y las especias atadas en una gasa, el vinagre y el azúcar, y programar 15-20 minutos más a temperatura Varoma. Comprobar el punto de sal. Debe quedar una salsa bastante concentrada y untuosa. Si no fuera así, añadir la maicena disuelta en agua y programar 5 minutos más a temperatura Varoma.
- Guardar en botes y esterilizar al baño María o congelar.

¿SABÍA QUE...

... el ketchup casero es delicioso, además de sano? La cantidad de especias se puede ajustar al paladar de cada uno.

Si no tiene una gasa a mano, puede añadir las especias molidas o en polvo. En ese caso, hay que reducir un poco la cantidad de clavo y canela, con un pellizco de cada será suficiente.

Este ketchup casero acompaña muy bien a un plato de salchichas con arroz o patatas. Mientras está haciendo unas patatas de guarnición o un arroz como el del libro básico, puede poner unas salchichas en el Varoma y calentarlas con el vapor resultante.

MAYONESA DE AGUACATE

Ingredientes:

2 aguacates maduros
El zumo de un limón
4 cubiletes de aceite de oliva virgen extra
Pimienta
Sal

- Pelar los aguacates y poner en el vaso de la Thermomix junto con el zumo de limón y un poco de sal y pimienta. Programar la máquina a velocidad 4 y añadir el aceite poco a poco a través del bocal del cubilete, como para preparar una mayonesa normal.

¿SABÍA QUE...

... un poco de ralladura de jengibre fresco le da un sabor especial?

Es una mayonesa muy ligera para acompañar a pescados al vapor e incluso para carnes frías. Se le pueden añadir hierbas frescas al gusto, dependiendo de con qué se tome: por ejemplo, eneldo si se sirve con salmón, albahaca fresca y ajo para una ensalada de tomate, etcétera.

'PESTO' DE TOMATES SECOS

Ingredientes para 1 kilo de pasta:

150 gramos de tomates secos
2 dientes de ajo
50 gramos de piñones
50 gramos de queso parmesano
2-3 cubiletes de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de azúcar
Pimienta
Sal

- Poner tres cubiletes de agua a calentar en el vaso de la Thermomix durante 5 minutos a temperatura Varoma, velocidad mínima. Es mejor dejar el cubilete puesto para que se caliente antes.
- Colocar los tomates en el cestillo. Regar con el agua caliente para quitarles un poco la sal, dejar escurrir y poner en el vaso de la Thermomix con el resto de los ingredientes.
- Triturar hasta obtener una pasta lo más fina posible. Necesitará ayudarse con la espátula para bajar la salsa de las paredes del vaso.

¿SABÍA QUE...

... a esta salsa se le pueden añadir hierbas o ralladura de limón?

Si utiliza tomates secos en aceite, debe rectificar la cantidad de aceite de oliva y añadir bastante menos.

Esta salsa es muy versátil, sirve tanto para pescados como para carnes, pasta, arroz, patatas hervidas, empanadillas o para rellenar raviolis.

También se le puede agregar una cucharada de vinagre dulce.

'Raita' de pepino

Ingredientes:

4 yogures naturales sin azúcar
1 pepino grande, pelado y sin semillas
Sal
Pimienta recién molida
1 cucharada de cominos, tostados y molidos
Pimienta de cayena al gusto
Pimentón para decorar

- Batir los yogures en el vaso de la Thermomix unos segundos para que queden cremosos. Añadir el pepino en trozos y programar 8 segundos a velocidad 4. El pepino debe quedar troceado pero no totalmente deshecho.
- Salpimentar y añadir las especias. Colocar en un cuenco de servir y decorar con pimentón espolvoreado por encima.
- También se le puede añadir menta fresca o seca, que le da un sabor refrescante.

Romesco

Ingredientes:

8 ñoras, puestas a remojo sin rabo ni semillas
8-10 dientes de ajo pelados (15-20 gramos en total, pelados)
6 tomates asados en el horno, sin piel ni semillas (175 gramos limpios)
1 cubilete de almendras tostadas
1 trozo de guindilla seca
1 cubilete de avellanas tostadas
30 gramos de pan tostado
1/4 de cubilete de vinagre de Pedro Ximénez
2 cubiletes y 1/2 de aceite de oliva virgen extra
Unas ramas de perejil
Sal

- Asar los tomates durante 10 minutos en horno fuerte. Tostar las almendras, las avellanas y el pan en el horno hasta que se doren.
- Escurrir las ñoras. Poner en el vaso de la Thermomix medio cubilete de aceite y programar 3 minutos a temperatura Varoma y velocidad 4. Añadir las ñoras y los dientes de ajo, y programar otros 4 minutos más, a temperatura Varoma y velocidad 4. Incorporar los tomates pelados sin semillas, avellanas, almendras,

guindilla, pan, vinagre, perejil, sal y parte del aceite, y triturar hasta obtener una pasta.

- Necesitará parar la máquina, ayudarse con la espátula para bajar de las paredes los ingredientes y volver a triturar. Repetir esta operación hasta acabar con el aceite y obtener una pasta fina.
- Esta salsa es ideal para la ensalada de escarola con bacalao, aceitunas, tomates y anchoas. También para las cebolletas a la plancha y para acompañar a carnes, bocadillos o aperitivos.

¿Sabía que...

... el mejor sitio para tostar frutos secos es el horno pues se tuestan todos por igual? Los dientes de ajo también pueden asarse en el horno. Si le gusta mucho el sabor a ajo, ponga uno crudo.

Puede añadir cuanto aceite necesite para elaborar una salsa más o menos espesa.

Salsa agridulce de piña

Ingredientes para 4 solomillitos de cerdo ibérico:

5 cubiletes de zumo de piña
1/2 cubilete de salsa de soja oscura
1/2 cubilete de vinagre de arroz
1 cucharada sopera de azúcar moreno
Un poco de jengibre fresco rallado o una cucharadita de jengibre en polvo
1 cucharada sopera de maicena
Pimienta o un pellizco de cayena
Sal

- Echar todos los ingredientes en el vaso de la Thermomix, batir a velocidad 6-7 durante 15-20 segundos y programar 15 minutos a velocidad 2 y temperatura Varoma. Probar y reservar.
- Esta salsa es ideal para tomar con tiras de cerdo rebozadas y fritas o con solomillitos de cerdo ibérico adobados y al vapor (véase receta de lomo de cerdo en adobo, pág. 130). También acompaña muy bien al salmón al vapor o al pescado rebozado.

Salsa de aceitunas negras o 'tapenade'

Ingredientes:

400 gramos de aceitunas negras
100 gramos de anchoas
50 gramos de alcaparras
Zumo y ralladura de 1/2 limón
2 dientes de ajo
2 cubiletes y 1/2 de aceite de oliva virgen extra
Pimienta del molino
Alguna hierba al gusto (tomillo, romero, ajedrea...)

- Deshuesar las aceitunas negras y lavar.
- Triturar todos los ingredientes en la Thermomix y guardar.
- Esta es mi versión del *tapenade*. Las aceitunas ideales para esta receta son las del sur de Francia, de Niza, pero con aceitunas negras españolas deshuesadas también sale muy bien.

¿Sabía que...

... hay que aclarar las aceitunas antes de utilizarlas para quitarles el sabor a lata? También se puede preparar *tapenade* de aceitunas verdes.

Salsa de anchoas y ajo

Ingredientes:

1 cabeza grande de ajos o dos cabezas pequeñas
1 cebolla grande
1 lata de anchoas
1/2 cubilete de caldo de verduras o del agua de cocer los ajos
1 cubilete y 1/2 de perejil picado
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
Pimienta del molino recién molida

- Cocer los ajos sin pelar durante 12 minutos con 2 cubiletes y 1/2 de agua, a temperatura Varoma y velocidad mínima. Colar y reservar el agua. Los ajos deben quedar cocidos.
- Pelar la cebolla, trocear con la Thermomix durante 3 segundos a velocidad 3,5 (velocidad 4 en la T31), añadir el aceite y programar 10 minutos a temperatura Varoma y velocidad 2.

- Mientras se fríe la cebolla, pelar los ajos cocidos y escurrir el aceite de las anchoas dentro del vaso. Añadir los ajos cocidos y las anchoas al vaso y programar 4 minutos a velocidad 4-5 y 70 ºC. Si la salsa queda muy espesa, agregar un poco de agua de la cocción de los ajos. Finalmente, incorporar el perejil y remover con la espátula.
- Queda una salsa con una textura como de mayonesa, que va muy bien con solomillo al vapor, pechugas de pollo al vapor rellenas de anchoas, y patatas y verduras al vapor. También se combina con verduras crudas y es muy indicada para pescados azules: sardinas, salmón, atún, etcétera.

¿Sabía que...

... si se utiliza una cabeza de ajos muy grandes, es necesario cocerlos 15 minutos con tres cubiletes de agua?

Se pueden doblar las cantidades fácilmente. Para ello, añadir un cubilete más de agua a la cocción de los ajos.

Salsa de fruta fresca ('coulis')

Ingredientes:

600 gramos de frambuesas
Medio limón
1 cubilete y 1/2 de agua
1/2 cubilete de azúcar o 1 cubilete, dependiendo de la madurez de la fruta

- Glasear el azúcar en el vaso de la Thermomix siguiendo las indicaciones de la máquina.
- Incorporar las frambuesas, el zumo de limón y el agua, y triturar 1 minuto a velocidad 7. Colar y reservar en la nevera.

¿Sabía que...

... esta misma salsa se puede hacer con otras frutas, como fresón, moras, piña, mango, naranja pelada en vivo o plátano?

A las frutas menos ácidas como el plátano, hay que añadirles el zumo de un limón entero.

A cualquier *coulis* también le alegra un licor de la misma fruta, un poco de ron o de Grand Marnier.

SALSA DE HIERBAS

Ingredientes:

4 cubiletes de hojas de perejil
4 cubiletes de hojas de albahaca
1 cubilete de hojas de menta
2 cubiletes de cebolleta fresca
1 cucharada sopera de alcaparras
2 filetes de anchoa
1 cubilete y 1/2 de aceite de oliva virgen extra
1/2 limón o lima pelado en vivo
2 dientes de ajo machacados
Sal marina
Pimienta recién molida
1/2 cucharadita de café de ralladura de limón o lima

- Triturar todos los ingredientes en el vaso de la Thermomix.
- Esta salsa va muy bien con solomillo o con pescados al vapor. También es una gran salsa para una ensalada de pasta o de arroz.
- Se puede utilizar como aliño para una ensalada de garbanzos, judías blancas o lentejas. En tal caso, hay que añadir más aceite y algunas alcaparras enteras.

SALSA DE 'MISO'

Ingredientes:

2 cubiletes de aceite de oliva virgen extra
1 cubilete de pasta clara de *miso* (se vende en tiendas orientales)
2 dientes de ajo
1/2 cubilete de jerez
1 cubilete de zumo de naranja
Un pellizco de ralladura de limón
1/2 cubilete de zumo de limón
Sal
Pimienta
2 cucharadas de azúcar

- Triturar todos los ingredientes en el vaso de la Thermomix a velocidad 7-8 durante 1 minuto o algo más, hasta obtener una salsa de la consistencia de una mayonesa.

¿SABÍA QUE...

... si se utiliza pasta de *miso* oscura, la salsa resulta más fuerte y salada pero igual de buena?

Esta salsa es perfecta para ensaladas de hoja verde y para verduras al vapor.

SALSA DE MOSTAZA

Ingredientes:

6 cebollas
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
30 gramos de harina
1 cubilete de vino blanco
2 cubiletes y 1/2 de caldo de ave o de carne concentrado
2-3 cucharadas soperas de mostaza a la antigua
Sal y pimienta

- Trocear la cebolla en el vaso de la Thermomix. Si tiene la T21, a velocidad 3,5 y de 300 en 300 gramos. En la T31 se pueden trocear 800 gramos de cebolla en 8-10 segundos a velocidad 4, ayudándose con la espátula.
- Añadir el cubilete de aceite y sofreír durante 12 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1,5.
- Agregar la harina y programar 3 minutos más. Mojar con el vino blanco, luego con el caldo, y cocer unos 15-20 minutos. Incorporar la mostaza sin temperatura.
- Puede resultar una salsa con textura o lisa.

¿SABÍA QUE...

... esta salsa es ideal para acompañar a los filetes envueltos (véase receta, pág. 129) y a la carne?

SALSA DE PERAS AL VINO

Ingredientes:

2 cubiletes de vino tinto
1 cubiletes de azúcar
Un pellizco de canela
4 yemas de huevo
1/2 cubilete de nata

- Cocer a temperatura Varoma durante 10-15 minutos el azúcar y el vino con la canela.
- Cuando el almíbar esté a punto de hebra, dejar enfriar un poco. Añadir las yemas de huevo y programar 5 minutos a 70 ºC y velocidad 4. Dejar 2 minutos más sin temperatura. Se le puede incorporar medio cubilete de nata para aligerar.
- Si lo tiene, es mejor utilizar un resto de almíbar de peras al vino.
- Si solo cuenta con cuatro peras al vino y vienen ocho personas para la cena, divida las peras en dos, retire el corazón y corte en abanico.
- Añadir la salsa, espolvorear unas nueces o pistachos tostados por encima y completar con uvas blancas. De este modo, se obtiene un postre rápido y sin problemas.

¿SABÍA QUE...

... esta salsa sirve también para cualquier otra fruta, incluso cruda?

Se puede utilizar para gratinar frutas, por ejemplo, ciruelas o melocotones.

SALSA DE PIMIENTOS CRUDA

Ingredientes:

1 pimiento rojo grande crudo
1-2 guindillas verdes picantes frescas
2 cebollitas nuevas y tiernas (la parte blanca)
2 limas o, en su defecto, 1 limón
Sal

- Trocear las verduras con ayuda de la Thermomix o cortar como se desee, en juliana o en dados.
- Regar con el zumo de limón, salar y dejar macerar al menos 1 hora antes de servir.
- Esta misma salsa se puede elaborar con pimiento rojo y amarillo, además de la guindilla verde.
- La verdura se puede cortar en lonchas finas con la ayuda de una mandolina. También se le pueden agregar hojas de cilantro, cebollino y hierbabuena, así como otras hierbas frescas que se deseen. Esta salsa acompaña muy bien a una caldereta de cordero, a un bacalao ahumado o a una *rillette* de bacalao.

SALSA DE PIÑA AL RON

Ingredientes:

1 piña, pelada y cortada en trozos grandes
3 cubiletes de azúcar moreno de caña
1 cubilete de ron añejo
1 limón cortado en vivo
Un pellizco de sal
Un pellizco de canela o de vainilla

- Echar todos los ingredientes en el vaso de la Thermomix y programar un minuto y medio a máxima velocidad para que se trituren bien todos los ingredientes.
- Colar la salsa y servir.
- Esta salsa va muy bien con el *biscuit* de guayaba (véase receta, pág. 220).

SALSA DE QUESO AL ESTILO CANARIO

Ingredientes para 1 kilo de patatas cocidas:

300 gramos de queso de cabra duro y seco, muy curado
400 gramos de tomates maduros, sin corazón ni semillas
4 dientes de ajo
2 cubiletes de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de pimentón agridulce o picante
Sal y pimienta

- Trocear todos los ingredientes en el vaso de la Thermomix hasta obtener una crema espesa. Si el queso fuera muy duro, rallarlo antes con ayuda del botón turbo.
- Esta salsa es perfecta para aprovechar quesos fuertes que se han quedado demasiado secos. Acompaña a patatas y verduras, y sirve para untar tostadas y para aperitivos.
- Se le puede añadir aceite si el queso es demasiado seco.

SALSA DE SOJA

Ingredientes:

1 cubilete de vinagre de vino de arroz o de vino blanco
2 cubiletes y 1/2 de salsa de soja
1 diente de ajo
1/2 guindilla picante sin semillas

1/4 de cubilete de azúcar
1 cucharada sopera de aceite de sésamo o de oliva virgen extra
Un pellizco de ralladura de limón

- Mezclar todos los ingredientes en el vaso de la Thermomix hasta que el ajo se triture.
- Se pueden doblar las cantidades, pero esta salsa se utiliza para mojar verduras y pastas o para pescadito frito, por lo que con estos ingredientes suele ser suficiente.

SALSA DE TOMATE MEXICANA DE MI HIJA PRIMI

Ingredientes:
1 kilo de tomates pelados, sin corazón ni semillas
2 cebollas
3 pimientos jalapeños de lata
Zumo de un limón
Unas hojas de cilantro
Sal

- Triturar todos los ingredientes en el vaso de la Thermomix a máxima velocidad durante unos 40 segundos o 1 minuto.
- Calentar a temperatura Varoma hasta que cambie de color, durante unos 5-6 minutos.
- Esta salsa va muy bien para quesadillas, pollo frío o pescados, e incluso en un sándwich de jamón y queso.

SALSA FRESCA DE MELOCOTÓN

Ingredientes:
500 gramos de melocotón, pelado y troceado
1 cubilete de azúcar
Medio limón pelado
1 cubilete de agua
1/2 cubilete de licor de melocotón

- Triturar todos los ingredientes en el vaso de la Thermomix hasta obtener un puré fino.
- Colar y reservar en la nevera hasta que se vaya a utilizar. También se puede congelar para preparar un granizado o un sorbete.
- Esta salsa es muy rica para acompañar a manzanas asadas, tartas o bizcochos y helados.

'TAHINI'

Ingredientes:
2 cubiletes de *tahini* (o pasta de sésamo)
2 cubiletes de agua
2 cubiletes de aceite de oliva
2 dientes de ajo
Zumo de limón
Sal
Pimienta

- Calentar el agua en la Thermomix durante 4 minutos. Añadir el ajo y triturar.
- Incorporar el resto de los ingredientes y mezclar suavemente. Si se bate con fuerza, quedará como una mayonesa, montado. Para dejarlo líquido y ligero hay que mezclar suavemente, a velocidad cuchara o 1; debe quedar una crema ligera y no excesivamente ácida.

¿SABÍA QUE...

... esta salsa se utiliza de muchas maneras, incluso para adobar y cocinar carnes, aves y pescados, para alimentos crudo, como ingrediente de otras salsas, etcétera? Es muy nutritiva y deliciosa.

Se le pueden añadir un sinfín de aditamentos: perejil y otras hierbas picadas, verduras troceadas y cocidas, legumbres, yogur, leche, nata, zumo de naranja o de granada, caldo de carne, pescado, frutos secos enteros o troceados...

'TAPENADE' VERDE

Ingredientes:
250 gramos de aceitunas verdes deshuesadas
100 gramos de almendras tostadas
50 gramos de anchoas
50 gramos de alcaparras
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
Pimienta del molino
Sal, si hiciera falta

- Triturar todos los ingredientes en el vaso de la Thermomix. Poner el cestillo, que ayuda a que no se disemine la pasta por todo el vaso. Ayudarse con la espátula para bajar lo que se haya quedado en las paredes y triturar para conseguir una salsa fina.
- Se puede añadir algo más de aceite y un poco de agua si se desea una salsa más ligera. También le van bien unas gotas de vinagre.

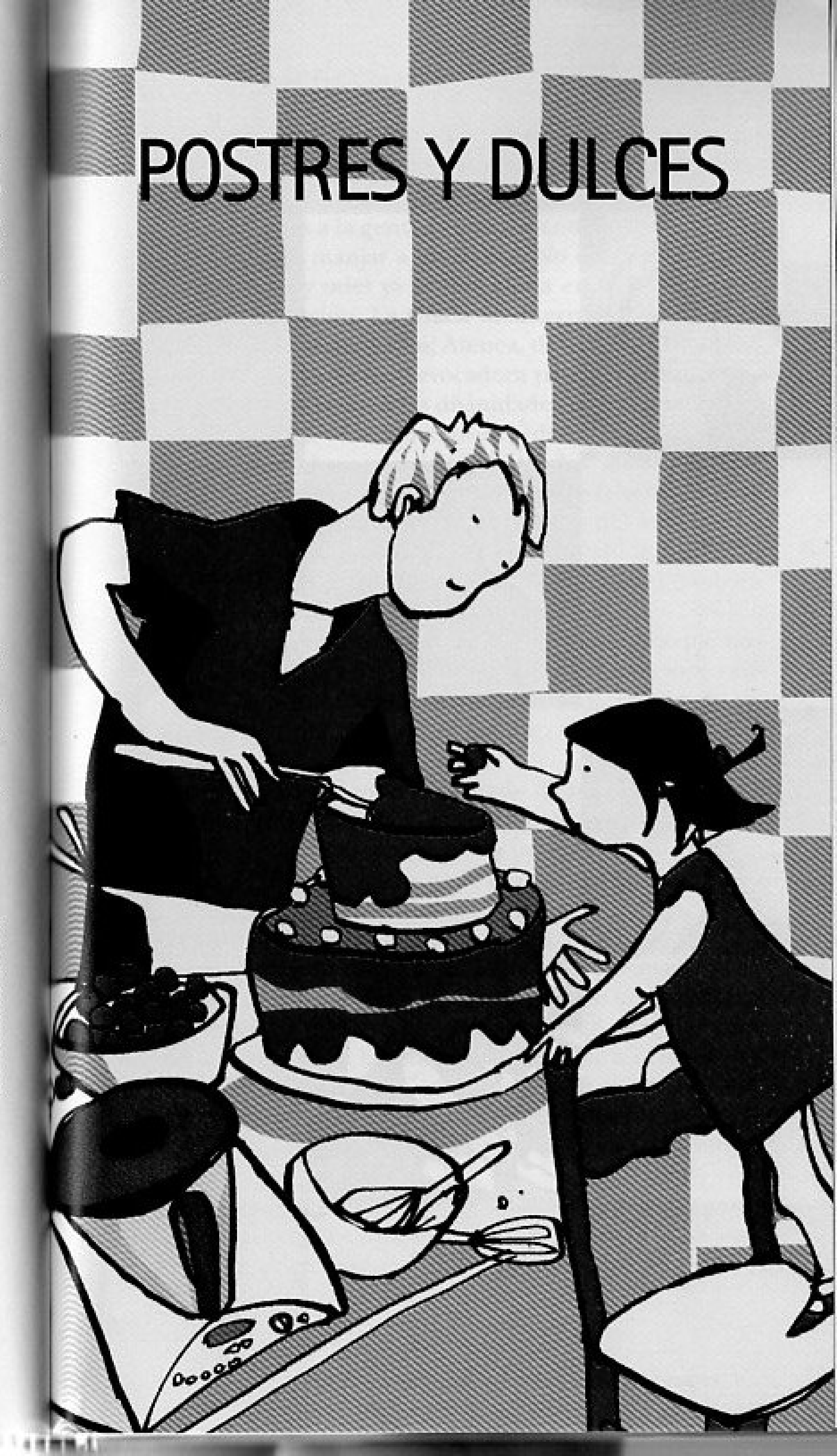
'Tarama'

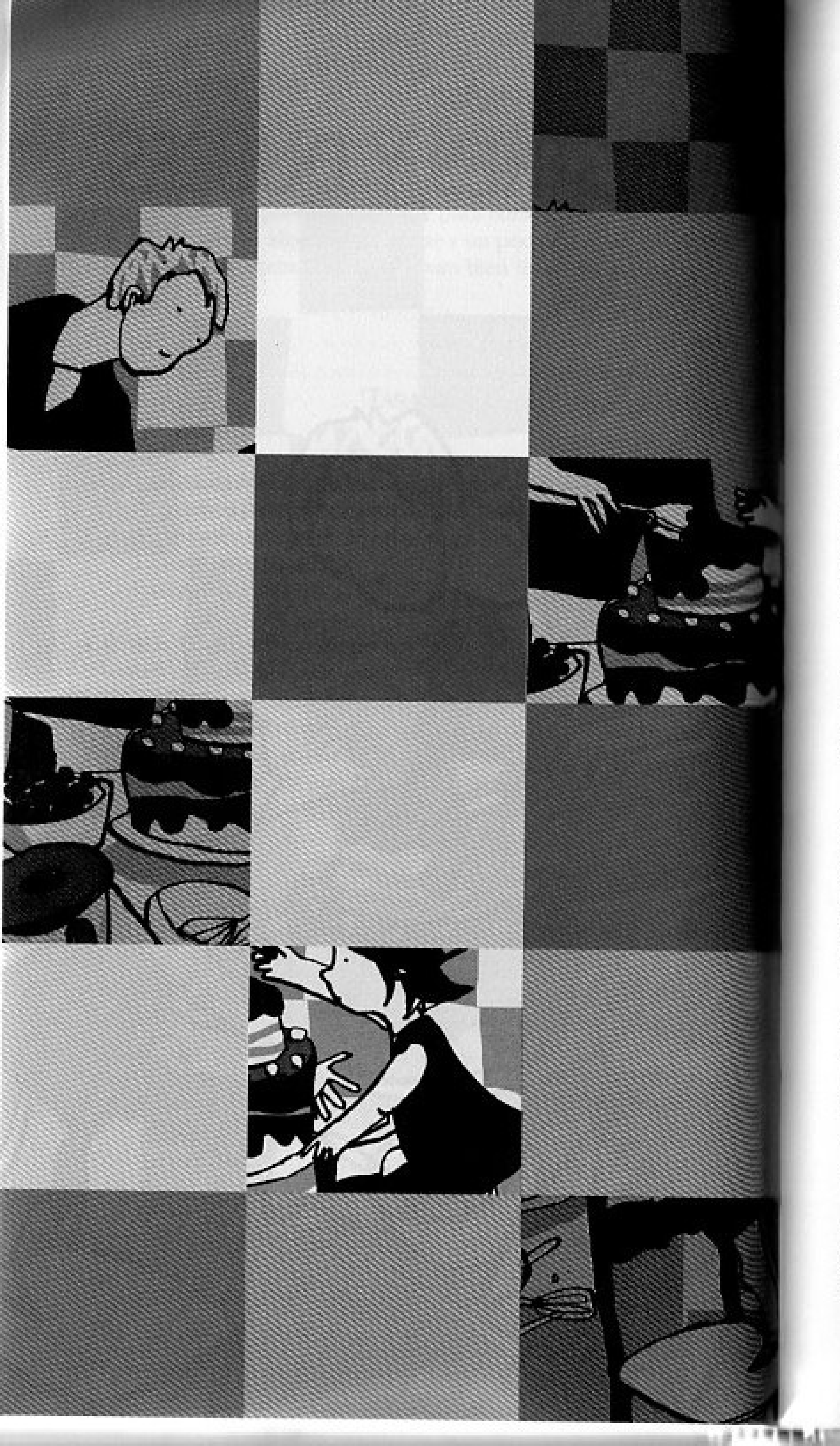
Ingredientes:

1 bolsa de huevas de bacalao ahumadas
30 gramos de miga de pan del día anterior
3 cubiletes de aceite de oliva virgen extra
1 limón entero pelado
Pimienta blanca

- Retirar la membrana de las huevas y poner la miga de pan en remojo con un poco de agua.
- Triturar huevas, limón y pan en el vaso de la Thermomix y, programando a velocidad 5, ir añadiendo el aceite poco a poco por el bocal para que se emulsione como una mayonesa.
- Espolvorear con un poco de pimienta blanca recién molida y ajustar la sal si hiciera falta.

> **¿Sabía que...**
>
> ... no es fácil encontrar huevas de bacalao ahumadas? Una alternativa puede ser un pedazo de huevas de maruca o de mújol, secas. Hay que trocearlas antes de mezclarlas con el pan.





Postres y dulces

DESDE LA MÁS REMOTA antigüedad, el ser humano ha terminado la comida con algo dulce, ya fuera un poco de miel, higos o dátiles... La tradición repostera de la humanidad es muy antigua, pues a la gente le gustaba compartir lo dulce y ofrecérselo como manjar a los dioses. No olvidemos que la mezcla de leche y miel ya se menciona en la Biblia como ideal de alimentación. La tríada mediterránea —Deméter, diosa del trigo y sus derivados; Atenea, del aceite; y Dionisos, de la vid y el vino— es muy evocadora para la repostería.

Los griegos ofrecían a las divinidades pan amasado con vino, aceite y miel, y los romanos heredaron de ellos la costumbre del pastel matrimonial. Entre los *dioses pasteleros* destaca Jano (dios de las puertas), al que se le ofrecían pasteles, especialmente para abrir las puertas del año (de Jano viene la palabra *januario,* o enero), de ahí la tradición del roscón de Reyes. En la Antigüedad, ese pastel también escondía una sorpresa, el haba.

Uno de los grandes logros de la Thermomix es que nos ofrece un medio de continuar con nuestras tradiciones ancestrales, al permitirnos volver a hacer pan, roscón de reyes y tartas de todo tipo, sin el menor esfuerzo ni pérdida de tiempo.

Se podría escribir todo un tratado de repostería basado en esta máquina. Piense el lector en el tiempo y la paciencia que requiere estar removiendo un arroz con leche sin separarse del fuego o hacer natillas, crema pastelera, leche frita, buñuelos, etcétera. Tener a mano un cazo que se remueve solo y controla el calor parece cosa de magia... Pero eso exactamente es la Thermomix, un cazo mágico.

A la hora de hacer postres es importante un consejo: si alguna vez se ha equivocado y cree que algo se le ha cortado, no lo tire. Quite la temperatura y bata a máxima potencia: se suele arreglar. Como norma, no se deben dejar las natillas y las salsas hechas con huevos dentro de la máquina parada, pues esta mantiene el calor y se podrían estropear.

En repostería, es importante respetar tiempos y cantidades. Si tiene algún problema, consulte con el libro básico o llame a su vendedora para cualquier duda respecto al funcionamiento de la máquina.

También es fundamental respetar las temperaturas de los ingredientes, por ejemplo, la nata y el vaso deben estar fríos para que la nata se monte bien. La mantequilla para una masa quebrada o dulce ha de estar cortada en dados y fría también, pero para batir con azúcar debe estar en pomada o a temperatura ambiente...

En general, las recetas que aquí aparecen son sencillas y es difícil fracasar con ellas. Sí quiero llamar la atención sobre una masa increíblemente fácil de trabajar y que da excelentes resultados como fondo de tarta: la masa de la tarta de crema (véase receta, pág. 236).

Para que las cremas, natillas y salsas de huevos queden mucho mejor, cuélelas siempre por un tamiz fino.

Utilice el papel de hornear si lo tiene a mano, es muy socorrido y se evita el peligro del pegado.

Por último, no compre dulces ni bollería industrial, con su Thermomix puede elaborar un montón de postres sensacionales y, además, controlar los ingredientes que pone dentro. Utilice siempre mantequilla o aceite de oliva para sus postres y ninguna otra grasa extraña.

ARROZ CON LECHE A LA NARANJA

Ingredientes para 6 personas:

Natillas:

- 4 yemas
- 3 cubiletes de leche
- 1 cáscara de naranja
- 1 palo de canela
- 70 gramos de azúcar

Arroz con leche:

- 10 cubiletes y 1/2 de leche
- 200 gramos de arroz
- Un pellizco de sal
- 80 gramos de azúcar
- La cáscara de una naranja y un limón
- 100 gramos de naranja confitada troceada
- 4 naranjas de mesa para una ensalada de naranja como acompañamiento

- Preparar las natillas del siguiente modo: glasear el azúcar y la cáscara de naranja, añadir el resto de los ingredientes, batir y colocar la mariposa sobre las cuchillas. Programar 7-8 minutos a 90 ºC y velocidad 2 en la T31. En la T21 no es necesario poner mariposa y hay que bajar la temperatura a 85 ºC, aumentar la velocidad a 4 y calcular 6-7 minutos. Deben quedar unas natillas espesas.
- Programar 2 minutos más sin temperatura a velocidad 2 para que pierdan calor y se acaben de hacer. Colar y enfriar rápidamente sobre un cacharro con hielo y removiendo. Reservar.
- Aclarar el vaso de la Thermomix, poner la mariposa sobre las cuchillas y colocar dentro la leche, las cáscaras de naranja y limón y el arroz. Programar 10 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1. Cuando pase el tiempo y la leche empiece a salirse, programar 20 minutos más a 100 ºC y velocidad 2. Una vez terminado, añadir el azúcar y la naranja confitada troceada, y programar 2 minutos más a 100 ºC. A continuación, dejar otro minuto sin temperatura.
- Finalmente, incorporar las natillas, mezclar y volcar en la fuente de servir. Dejar enfriar, removiendo de vez en cuando para que no se forme una piel. No olvide retirar las cáscaras de naranja y limón antes de servir.
- En un cazo aparte, preparar un caramelo claro con dos cubiletes de azúcar, un cubilete de zumo de naranja colado y medio cubilete de Cointreau o Grand Marnier. Cocer durante unos 10-15 minutos a fuego moderado o hasta 120 ºC, un punto de

bola bastante espeso, que se endurece al poner una gota en un plato. Cuando el arroz esté frío, echar este almíbar por encima.

- Decorar con naranja glaseada y servir acompañado de una ensalada de naranja fresca espolvoreada con canela y de un sorbete de naranja (véase receta, pág. 249). Antes de servir, regar por encima con el almíbar de naranja.
- En verano, puede convertir este original arroz en una terrina. Para ello, ponga en remojo en agua fría cinco o seis colas de pescado. Eche en el vaso de la Thermomix un cubilete de leche y uno del caldo del arroz. Caliente 3 minutos a temperatura Varoma e incorpore las colas remojadas, sin temperatura pero a velocidad 4. Bata bien medio minuto y, cuando estén bien disueltas, añada algo más de caldo del arroz. Cuele sobre el arroz y mezcle todo bien.
- Ponga en un molde y deje enfriar al menos 6 horas. Si lo desea, puede utilizar un molde de corona y colocar la ensalada de naranja en el centro. También se puede preparar en un molde de bizcocho y servir emplatado, cortado en lonchas y acompañado de su ensalada de naranja.
- El caramelo lo puede verter sobre una lámina de *silpat* antiadherente y dibujar gotas, palos, etcétera, que luego sirven para decorar el arroz.

'BISCUIT' DE GUAYABA

Ingredientes para 8-10 personas:

300 gramos de pasta de guayaba
50 gramos de guayaba cortada en dados
2 cubiletes de azúcar
1 cubilete de agua
8 yemas de huevo
750 gramos de nata para montar
Las semillas de dos vainas de vainilla abiertas por la mitad
Un pellizco de sal

- Montar la nata con la vainilla según las instrucciones del libro. Incorporar la guayaba cortada en dados con la ayuda de la espátula. Reservar en la nevera. Para montar la nata, tanto el vaso de la Thermomix como la nata deben estar muy fríos.
- Preparar un almíbar con el azúcar y el agua, programar 15 minutos a velocidad 2 y 100 ºC. Una vez hecho, dejar enfriar unos minutos.
- Colocar la mariposa sobre las cuchillas, añadir las yemas y un pellizco de sal, mezclar y programar 8 minutos a 80 ºC y velocidad 3. En la T21 puede hacer las natillas sin mariposa. Si la crema obtenida no tuviera la consistencia de unas natillas, programar algún minuto más.
- Retirar la mariposa, añadir la pasta de guayaba fría y triturar unos segundos para que todo se mezcle bien.
- Cuando la mezcla de yemas y guayaba esté bien fría, incorporar a la nata montada con cuidado, con la espátula y con movimientos envolventes para que no se baje.
- Verter la mezcla en un molde e introducir en el congelador hasta que esté totalmente congelado, un mínimo de 6 horas.

¿SABÍA QUE...

... antes de tomar el *biscuit*, hay que sacarlo del congelador y dejarlo fuera unos 10 minutos?

También se puede preparar en moldes individuales o en terrina tipo bizcocho, para cortar en lonchas.

Para acompañar, le va muy bien una salsa fresca de mango o piña.

Si no tiene vainilla en rama o en polvo, se puede utilizar azúcar avainillado aunque el sabor no es el mismo.

Si desea hacer un *biscuit* de castañas, sustituya la guayaba por 150 gramos de puré de castañas y 200 gramos de *marron glacé*. Añada cuatro *marron glacés* troceados a la nata montada.

BIZCOCHO DE ALBARICOQUES

Ingredientes para 8 personas:

8 albaricoques, lavados y abiertos en dos
3 huevos
1 cubilete de nata
2 cubiletes de azúcar (reservar medio cubilete para los albaricoques)
1/2 cubilete de aceite
50 gramos de mantequilla
225 gramos de harina
Ralladura de limón
Un pellizco de sal
1 sobre de levadura Royal
Media cucharadita de azúcar avainillado
Mantequilla y harina para untar el molde

- Precalentar horno a 200 ºC.
- Batir los huevos con el azúcar hasta que queden esponjosos. Añadir nata, aceite, mantequilla, ralladura de limón y sal, mezclar bien durante 20 segundos a velocidad máxima y, finalmente, incorporar la harina tamizada con la levadura Royal. Batir unos 20 segundos hasta obtener masa fina.
- Echar la masa en un molde rectangular previamente untado con mantequilla y espolvoreado con harina. Colocar encima las mitades de albaricoques, repartir el resto del azúcar sobre los albaricoques y hornear 10 minutos a 200 ºC y 30 minutos más a 180 ºC.
- Para ver si está cocido, pinchar con un cuchillo en el centro y comprobar que sale limpio.

'Brownies' (receta sencilla)

Ingredientes para 6 personas:

4 cubiletes de azúcar
2 cubiletes y 1/2 de mantequilla
1 cubilete y 1/2 de cacao en polvo
4 huevos
1 cubilete de nueces
2 cubiletes y 1/2 de harina con un pellizco de sal
1 cucharada de polvo de vainilla o azúcar avainillado
Azúcar glas para espolvorear

- Glasear azúcar para la decoración.
- Trocear las nueces con dos o tres golpes de turbo. Reservar
- Precalentar el horno a 180 ºC.
- Poner la mantequilla en el vaso de la Thermomix, programar 3 minutos a 100 ºC y velocidad 2 hasta que se derrita. Incorporar el azúcar y el cacao y batir bien. Añadir los huevos y triturar a velocidad 4 unos 10-20 segundos hasta que todo se emulsione bien. Finalmente, agregar la harina tamizada (colada para que quede más ligera) y el polvo de vainilla y mezclar a velocidad 4 hasta que toda la harina esté incorporada.
- Echar las nueces y mezclar con la espátula para que se distribuyan bien.
- Untar una bandeja de horno cuadrada o rectangular con mantequilla y espolvorear con harina. Verter la mezcla dentro y hornear a 180 ºC unos 15-20 minutos o hasta que el *brownie* se despegue de las paredes del molde. Debe quedar algo crudo por dentro.
- Servir espolvoreado con azúcar glas y cortado en cuadrados.

- Se puede sustituir el cacao por 400 gramos de chocolate. Si se usa chocolate, hay que poner sólo dos cubiletes de azúcar y dos de mantequilla, y derretir el chocolate con la mantequilla.

Budín de garbanzos

Ingredientes para 10-12 personas:

1/2 kilo de garbanzos
400 gramos de azúcar
80 gramos de orejones de melocotón troceados
2 cucharadas soperas de licor
6 huevos
1 trozo de canela en rama
Medio limón
2 cucharadas de mantequilla
Media cucharada de canela en polvo
3/4 de litro de leche

- Poner en remojo los garbanzos con agua durante 12 horas, escurrirlos y echarlos en una olla con leche fría, piel de limón y canela. Tapar la olla, ponerla al fuego y hervir muy lentamente durante 1 hora. Triturar los garbanzos en la Thermomix, desechando la piel del limón y la canela.
- Precalentar el horno a 180 ºC.
- Mezclar la pasta de garbanzos con los huevos batidos, una cucharada de mantequilla fundida y el zumo del limón. Remojar los orejones durante 10 minutos con licor caliente, esperar a que lo absorba, escurrir y añadir a la masa.
- Untar una bandeja de hojalata de 20 x 30 centímetros con mantequilla, esparcir el relleno de modo que tenga un grosor de 2-3 centímetros y verter el azúcar y la canela por encima.
- Hornear en horno precalentado a 180 ºC durante 25-30 minutos. Pinchar con un cuchillo y si este sale limpio, el pastel está hecho. Si no, continuar la cocción unos minutos más.
- Servir con una salsa de naranja o de higos secos.

¿Sabía que...

... con estas cantidades, sale un bizcocho enorme? Se pueden dividir por la mitad.

Es un bizcocho peculiar y bastante contundente pero con un sabor delicioso.

Charlota rápida de castañas

Ingredientes para 6 personas:

16 bizcochos de soletilla
4 cubiletes de nata para montar
10 *marron glacé* o castañas confitadas
2 cubiletes de puré de castañas dulce
1 cubilete de ron
1 cubilete y 1/2 de azúcar
1 cubilete y 1/2 de agua
Un poco de mantequilla para untar el molde o papel transparente

- Untar un molde con mantequilla o cubrirlo con papel transparente. Puede ser una flanera o un molde rectangular.
- En un plato hondo, disolver medio cubilete de azúcar con agua y ron. Mojar los bizcochos de soletilla en este preparado y cubrir el molde con ellos.
- Trocear siete *marron glacés* con unos golpes de turbo. Reservar.
- Enfriar el vaso triturando unos segundos unos trozos de hielo. Tirar el hielo, colocar la mariposa sobre las cuchillas e incorporar la nata, el azúcar y el puré de castañas, todo bien frío. Montar como para nata montada, según las instrucciones de la máquina. En la T31 a velocidad 3,5 y sin tiempo preciso, hay que vigilar para que la nata no se convierta en mantequilla. Reservar una parte para decorar.
- Cuando la crema esté montada, añadir los *marron glacés* troceados y mezclar con la espátula. Cubrir los bizcochos borrachos con un poco de la crema. Alternar una capa de bizcochos borrachos con una de nata montada con castañas. Se termina con una capa de bizcochos y se deja una noche en la nevera o, por lo menos, unas 6 horas antes de desmoldar.
- Una vez desmoldado, decorar con el resto de la crema y los *marron glacés* sobrantes.

¿Sabía que...

... Para montar nata es imprescindible que esta tenga un mínimo de 32% de materia grasa, es decir, tiene que ser nata para montar. La denominada *nata espesa* no sirve, pues sólo tiene un 18% de materia grasa.

No hay que empapar los bizcochos de soletilla en exceso, deben quedar algo secos por el centro, pues se terminan de mojar con la crema.

Este postre se puede acompañar con salsa de chocolate.

'Clafoutis' de cerezas

Ingredientes para 8 personas:

500 gramos de cerezas o ciruelas
30 gramos de harina o maicena
125 gramos de azúcar
3 huevos y 2 yemas
Ralladura de limón
Un pellizco de vainilla en polvo
1 cubilete de almendra molida
3 cubiletes de leche
1 cubilete de nata
Un pellizco de sal
Mantequilla y harina para untar el molde
1/2 cubilete de aguardiente de cerezas o kirsch del valle del Jerte

- Precalentar el horno a 180 ºC. Lavar y secar las cerezas. El postre está más sabroso con las cerezas sin deshuesar.
- Untar un molde de horno con mantequilla y espolvorear con harina.
- Poner las cerezas en un plato con la mitad del azúcar y mezclar bien. Reservar.
- Incorporar huevos, yemas, ralladura de limón, leche, nata, sal, vainilla, harina o maicena, almendra molida, licor y azúcar en el vaso de la Thermomix y programar 30 segundos a velocidad 8 para que quede bien mezclado.
- Rellenar el molde con las cerezas y echar por encima la masa. Meter en el horno precalentado a 180 ºC durante 30-40 minutos o hasta que esté cocido. Servir templado, espolvoreado con azúcar glas.

¿Sabía que...

... para que quede más ligero, se pueden batir antes las claras a punto de nieve y luego mezclarlas con la masa?

Se puede acompañar con una salsa de frambuesas (véase receta, pág. 207) o con un *chantilly* (nata montada con azúcar avainillado).

'Clafoutis' de ciruelas

Ingredientes para 8 personas:

800 gramos de ciruelas
30 gramos de harina o maicena
125 gramos de azúcar
3 huevos y 2 yemas
Ralladura de limón
Un pellizco de vainilla en polvo
1 cubilete de almendra molida
2 cubiletes de leche
2 cubiletes de nata
Un pellizco de sal
Mantequilla y harina para untar el molde
1/2 cubilete de aguardiente de ciruelas

- Precalentar el horno a 180 ºC. Lavar y secar las ciruelas. Cortarlas por la mitad y deshuesarlas. Si son ciruelas claudias o pequeñas, está más sabroso con las ciruelas sin deshuesar.
- Untar un molde de horno con mantequilla y espolvorear con harina.
- Poner las ciruelas en un plato con la mitad del azúcar y mezclar bien. Reservar.
- Echar en el vaso de la Thermomix huevos, yemas, ralladura de limón, leche, nata, sal, vainilla, almendra molida, harina o maicena, licor y azúcar, y programar 30 segundos a velocidad 8 para que quede bien mezclado.
- Rellenar el molde con las ciruelas y echar la mezcla por encima. Meter en el horno precalentado a 180 ºC durante unos 30-40 minutos o hasta que esté hecho. Servir templado, espolvoreado con azúcar glas.
- Para que quede más ligero, se pueden batir antes las claras a punto de nieve y luego mezclarlas a la masa.
- Acompañar con una salsa de frambuesas (véase receta, pág. 207) o con *chantilly* (nata montada con azúcar y vainilla). También resulta delicioso con un sorbete.

Compota de cerezas al vino tinto

Ingredientes para 6 personas:

1 kilo de cerezas
2 cubiletes de azúcar
2 cubiletes de vino tinto con cuerpo
1 trozo de cáscara de naranja
Un trocito de palo de canela (optativo)

- Lavar bien las cerezas, escurrir y deshuesar con un deshuesador. Reservar dos o tres almendras de los huesos de las cerezas.
- Calentar en el vaso de la Thermomix el vino tinto con el azúcar a 100 ºC durante 8 minutos, con el trozo de cáscara de naranja y el trocito de canela si lo utiliza.
- Poner la mariposa sobre las cuchillas, incorporar las cerezas y algunas almendras peladas. Programar otros 10 minutos a velocidad mínima y temperatura Varoma. Las cerezas no deben quedar demasiado hechas.
- Si no le gusta el toque de amargor que tan bien le va a los dulces de cereza, no ponga las almendras de los huesos.

Compota de Navidad

Ingredientes para 8 personas:

4 peras
4 manzanas
200 gramos de orejones de melocotón
8 higos secos
150 gramos de azúcar
1 palo de canela
200 gramos de ciruelas pasas
100 gramos de pasas
1/2 litro de vino tinto afrutado

- Pelar las peras y las manzanas y partirlas en cuatro trozos, retirando el corazón. Colocar todos los ingredientes, salvo las ciruelas, en el vaso de la Thermomix a velocidad 1 con mariposa (T21), o a velocidad cuchara y giro a la izquierda (T31). Dejar cocer 8-10 minutos a 100 ºC, añadir las ciruelas y cocer 8-10 minutos más.
- Dejar enfriar y guardar en la nevera hasta que se consuma. Este postre está mejor hecho la víspera.
- Servir con un *biscuit* de *marron glacé* (véase receta del *biscuit* de guayaba, pág. 220).

'Coquimol'

Ingredientes para 6 personas:

1 lata de leche de coco 85% (es bastante espesa)
3 cubiletes de azúcar
1 cubilete de agua
El zumo de media lima

10 yemas de huevo
1 cubilete de leche
3 papayas
1 lima cortada en seis gajos

- Cocer el agua con el azúcar durante 8 minutos a temperatura Varoma para preparar un almíbar.
- Añadir la leche, la crema o leche de coco, el zumo de lima y las yemas y programar 7-9 minutos a 85 ºC y velocidad 4. En la T31 debe poner la mariposa y programar 9-11 minutos a 90 ºC y velocidad 2. Dejar luego 2 minutos más sin temperatura. Se prepara como unas natillas. Enfriar y reservar.
- Cortar las papayas por la mitad, vaciar las semillas y rellenar con el *coquimol*.
- Adornar con gajos de lima y servir.

¿Sabía que...

... este es un postre delicioso, que se puede tomar solo o como acompañamiento de algún pastel? A mí me gusta de esta forma. Esta es una receta de mi hermana Bea, que vive en Cuba.

Es importante que la lata de leche de coco sea de la más espesa, si no hay que reducir la cantidad o añadir más yemas para que no queden unas natillas muy líquidas. Es perfecto para remojar algún bizcocho demasiado seco, adornado con fruta tropical.

Crema catalana de coco

Ingredientes para 4 personas:
8 yemas de huevo grandes
75 gramos de azúcar
1 cucharadita de maicena
1 cubilete y 1/4 de nata
1 lata de leche de coco
4 cucharadas soperas de azúcar para caramelizar

Guarnición:
1 mango
1 piña pequeña
1 carambola o fruta de la estrella
1 papaya
25 gramos de fresitas de los bosques

1 lima (zumo y ralladura)
Azúcar y ron al gusto

- Pelar y cortar toda la fruta menos las fresitas en dados pequeños. Agregar el zumo de lima y la ralladura. Se le puede añadir un chorrito de ron y un poquito de azúcar si se desea. Reservar en la nevera.
- Mezclar el azúcar con la maicena en el vaso de la Thermomix y añadir las yemas de huevo. Batir bien. Incorporar la nata y la leche de coco, triturar para mezclar bien y colocar la mariposa sobre las cuchillas. Programar 8-10 minutos a 90 ºC y velocidad 2 en la T31. Si no se ha terminado de hacer, dejar 2-3 minutos más. Programar 2 minutos más a velocidad 2 sin temperatura. En la T21, no hay que utilizar la mariposa, programar a velocidad 4 y a 80-85 ºC.
- Colar la crema y rellenar con ella unos moldes de crema catalana. Espolvorear con azúcar y caramelizar con un quemador. Dejar enfriar.
- Servir acompañado de su ensaladita de frutas.

¿Sabía que...

... esta es una nueva versión del tradicional postre catalán? Resulta cómoda y fácil de hacer, y las latas de leche de coco se guardan largo tiempo en la despensa. La cucharadita de maicena ayuda, además, a conseguir la consistencia necesaria sin que se corte. Un buen truco a la hora de caramelizar la crema en el horno es rellenar de agua con hielo la bandeja donde se colocan los moldes de crema.

Crema helada de ciruelas pasas

Ingredientes para 6 personas:
300 gramos de ciruelas pasas sin hueso
1 terrina de 300 gramos de queso quark o queso fresco
3 cubiletes de nata
1 cubilete de azúcar
1 cubilete y 1/2 de Pedro Ximénez, Grand Marnier u otro licor
1/2 vaina de vainilla
1 hoja de gelatina puesta en remojo con agua

- Poner en remojo las pasas con el Pedro Ximénez al menos 1 hora. Reservar tres pasas para decorar.
- Colocar el resto de las pasas en el vaso de la Thermomix con el licor y la vaina de vainilla y programar 5 minutos a 100 ºC y velocidad 1 con el cubilete puesto. Cuando termine, añadir la hoja de gelatina, triturar 30 segundos a velocidad 9, incorporar el azúcar y volver a triturar 30 segundos a velocidad 9. Colar por un colador fino y enfriar en el congelador.
- Echar unos cubitos de hielo en el vaso de la Thermomix y retirar el hielo. Enseguida montar la nata bien fría con la mariposa. Reservar en el congelador.
- Mezclar el puré de ciruelas frío con el queso también frío y triturar 15 segundos a velocidad 8. Retirar del vaso y mezclar con la nata montada. Colocar en copas o en un molde y guardar en el congelador antes de tomar.
- Este postre se puede hacer también con dátiles, con higos secos o con orejones.
- Decorar con pistacho picado y con el resto de las ciruelas cortadas en tiras finas.

> **¿Sabía que...**
>
> ... este postre se puede servir para acompañar a unas manzanas asadas o en papillote o a una compota de frutos secos?

Crujiente ('crumble') de melocotón con frambuesas

Ingredientes para 6-8 personas:

2 kilos y 1/2 de melocotones o fresquillas
300 gramos de orejones de melocotón
250 gramos de frambuesas
2 cubiletes de mermelada de frambuesas

Masa:

200 gramos de azúcar
200 gramos de harina
65 gramos de almendras crudas
200 gramos de mantequilla
Un pellizco de sal
Un pellizco de jengibre en polvo
Un pellizco de vainilla en polvo

- Precalentar el horno a 220 ºC.
- Preparar una fuente de horno profunda. Lavar los melocotones y pelarlos. Cortarlos en trozos grandes y colocar en la fuente de horno alternando con orejones troceados, frambuesas y mermelada de frambuesa. Se puede prescindir de la mermelada si se prefiere menos dulce.
- Colocar en el vaso de la Thermomix las almendras crudas, la harina, el polvo de jengibre y vainilla y la sal, y pulverizar 20 segundos a velocidad 9. Añadir azúcar y mantequilla, y programar 15 segundos a velocidad 6. Debemos obtener una masa como de bolas gordas.
- Colocar esta masa sobre la fruta, meter en el horno precalentado a 220 ºC durante 15 minutos y luego bajar a 200 ºC durante 35-40 minutos más. Debe quedar crujiente y dorado por encima.
- Servir con nata montada o helado de vainilla.

> **¿Sabía que...**
>
> ... se puede sustituir el melocotón y la frambuesa por cualquier otra fruta de temporada? Una buena mezcla es plátano, peras, dátiles, zumo de limón y miel. Se sirve con salsa de chocolate y miel.

Donuts rellenos o bolas de Berlín

Ingredientes para 10 donuts:

Masa:

300 gramos de harina
3/4 de cubilete o 1 cubilete de leche
50 gramos de mantequilla blanda
1 huevo batido
1/2 cubilete largo de azúcar
2 cucharaditas de azúcar avainillado o polvo de vainilla
1 sobre de levadura de panadería
1 cucharadita de café de sal

Relleno:

10 bolas de chocolate
1 clara de huevo batida
Abundante aceite de oliva o de girasol para freír
Azúcar glas para espolvorear

- Calentar la leche en el vaso de la Thermomix durante 30 segundos a 70 ºC. Añadir el resto de los ingredientes de la masa y batir bien a velocidad 6 durante 20 segundos. Amasar durante 1 minuto hasta obtener una masa lisa y elástica. Dejar reposar a cubierto, como la masa de pizza, para que doble el volumen.
- Formar diez bolas de masa de igual peso. Puede dividir la masa en dos, pesarla y seguir dividiendo.
- Con ayuda del dedo gordo, formar un hueco en el centro de cada porción de masa y poner una bola o trozo de chocolate. Pintar los bordes con clara de huevo ligeramente batida y cerrarlos bien para que se tape el chocolate y vuelva a quedar una bola de masa lisa. Trabajarla bien para que la *costura* no se vea. Colocar las bolas del lado de la *costura* sobre la placa de horno con papel de hornear y dejar que vuelvan a doblar el volumen.
- Calentar el aceite en una sartén profunda, a 180 ºC aproximadamente.
- Freír primero las bolas con la costura o cierre hacia abajo, durante 2-3 minutos, y dar luego la vuelta. Dejar escurrir sobre papel absorbente.
- Antes de servir, espolvorear con azúcar glas.

¿SABÍA QUE...

... las bolas de Berlín se pueden hacer de sabores variados? Por ejemplo, de pasta de avellanas o almendras, o de bolas de chocolate blanco. En las tiendas se venden bombones en forma de bola, del tamaño de una nuez. Si no se encuentran, se puede derretir una tableta de chocolate y darle luego forma redonda.

Si el relleno es más líquido, conviene freír primero la masa y luego rellenar con una manga pastelera y una boquilla fina y larga, por ejemplo, si se les pone crema pastelera, mermelada de frambuesa o melocotón, o puré de castañas.

ENSALADA DE PIÑA

Ingredientes para 8 personas:

1 piña cortada por la mitad en sentido longitudinal y vaciada
La pulpa de la piña troceada (reservar el líquido que suelte)
2 kiwis
300 gramos de fresón o frambuesa
2 cucharadas soperas de azúcar moreno
El zumo de un limón
2 plátanos
1 mango
Hojas de menta o hierbabuena para decorar

Salsa:

3 cucharadas soperas de ron
1 cubilete y 1/2 de zumo de piña
80 gramos de azúcar moreno
1 huevo
3 yemas de huevo

- Trocear toda la fruta y dejarla macerar en un bol con zumo de limón y, si se quiere, con un poco de azúcar al gusto. Reservar en la nevera junto con la piña abierta para que se mantenga frío.
- En el vaso de la Thermomix poner el zumo de piña, el azúcar, el huevo y las yemas, y programar 7 minutos a 70 ºC y velocidad 4. Dejar 2 minutos más sin temperatura y añadir el ron.
- Rellenar la piña con la fruta, decorar con unas hojas de menta frescas y servir con la salsa por encima o en salsera y con unos merengues de piñones (véase receta, pág. 238).

FLAN DE CEREZAS

Ingredientes para 6 personas:

3 huevos de 70 gramos cada uno (muy grandes)
2 yemas
150 gramos de azúcar
2 cucharadas soperas de azúcar para caramelizar la flanera
250 gramos de cerezas deshuesadas
1/2 cubilete de kirsch o licor de cerezas del Jerte
2 cubiletes de leche
1/2 cubilete de nata
1 cáscara de limón

- Colocar la mariposa sobre las cuchillas. Cocinar las cerezas con el kirsch y dos cucharadas de azúcar, durante 8-10 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1,5. Reservar.
- Introducir en el vaso de la Thermomix leche, nata y cáscara de limón, y programar 7 minutos a velocidad mínima. Cuando empiece a hervir, añadir el azúcar y programar 30 segundos más. Dejar tapado en infusión 5 minutos y esperar a que se enfríe.
- Cuando la leche esté templada, agregar los huevos y las yemas, mezclar a velocidad 2-3 unos segundos y colar por un colador

fino. Incorporar las cerezas con su líquido, mover bien con un tenedor y poner en un molde previamente caramelizado.

- Se puede cocer en el horno precalentado a 175 ºC al baño María durante 45 minutos o al vapor en el Varoma. Para ello, debe caramelizar un molde Albal de 1 litro. Rellenarlo con la mezcla del flan, taparlo y poner encima papel de cocina. Seguidamente, envolver en papel *film* transparente.
- Poner en el vaso de la Thermomix siete cubiletes de agua y colocar el Varoma sobre el vaso. Programar 60 minutos a velocidad 1 y temperatura Varoma.
- Servir con una compota de cerezas al vino tinto (véase receta, pág. 226).

Galletitas de mantequilla

Ingredientes:

250 gramos de harina
1 sobre de levadura Royal
150 gramos de azúcar
1 huevo y 3 yemas
150 gramos de mantequilla salada

- Precalentar el horno a 170 ºC.
- Mezclar harina, levadura y azúcar. Añadir la mantequilla cortada en cubos y las yemas. Programar 15 segundos a velocidad 5. Formar una bola, tapar con papel transparente y dejar reposar en la nevera al menos 1 hora.
- Aplastar con un rodillo y cortar galletitas de 1 centímetro de grosor. Decorar en cuadros con las púas de un tenedor, pintar con huevo batido y hornear unos 15 minutos o hasta que estén doradas.
- Dejar enfriar y servir.

'Greixonera'

Ingredientes para 6 personas:

3 o 4 ensaimadas pequeñas o restos de una grande
5 cubiletes de leche
4 cucharadas soperas de azúcar
4 huevos
La piel amarilla de un limón
Canela en polvo y azúcar glas

- Glasear tres cucharadas de azúcar con la cáscara de limón.
- Mezclar la mitad de la leche con una cucharada de azúcar y remojar con ello las ensaimadas troceadas. Batir los huevos con el azúcar, la ralladura de limón y el resto de la leche.
- Untar un molde con mantequilla o aceite, poner las ensaimadas remojadas y encima la mezcla de huevos. Cocer a horno precalentado a 180 ºC durante 45 minutos o hasta que cuaje. Debe quedar seca por fuera pero jugosa por dentro.
- Servir espolvoreada con azúcar glas y canela.
- Acompañar con una salsa de melocotón (véase receta, pág. 212).

¿Sabía que...

... también se puede caramelizar un molde y cocer al horno al baño María?

Helado rápido de albaricoque y vainilla

Ingredientes para 6 personas:

4 cubiletes de nata
24 albaricoques secos
1 cubilete de licor
Un poco de ralladura de limón
1 cubilete y 1/2 de agua
2 cubiletes de azúcar
1/2 vaina de vainilla abierto en dos

- Poner los albaricoques secos en remojo con un cubilete de licor unas horas antes.
- Preparar un almíbar con el agua, el azúcar y la vainilla. Poner en el vaso de la Thermomix y programar 6 minutos a temperatura Varoma y velocidad mínima. Colar y dejar enfriar en la nevera.
- Cubrir un molde con papel de cocina y montar la nata en el vaso de la Thermomix con un poco de ralladura de limón, vigilando para que no se pase. Tanto el vaso como la nata deben estar muy fríos.
- Añadir el almíbar frío y volver a montar. Escurrir bien los albaricoques. Alternar en el molde una capa de nata y una de albaricoques, y cubrir con nata. Congelar 6 horas.
- Desmoldar y servir con salsa de frambuesa (véase receta, pág. 207) o de albaricoques (se hace igual que la de frambuesa).

MANJAR BLANCO

Ingredientes para 6 personas:

2 cubiletes de azúcar
100 gramos de maicena
1 cáscara de limón y 1 de naranja
1 palo de canela
1 litro de leche

- Deshacer la maicena en un cuenco con un poco de leche fría, de modo que no queden grumos.
- Colocar la mariposa sobre las cuchillas. Poner el azúcar y la leche restante en el vaso de la Thermomix con el palo de canela y las cáscaras de limón y de naranja, y programar 12 minutos a velocidad 2 y temperatura Varoma. Añadir la leche fría con maicena y programar 6 minutos más a velocidad 3.
- Programar otros 2 minutos sin temperatura. Colar sobre un cuenco hondo y dejar en la nevera para que se enfríe antes de servir. Acompañar con una ensalada de frutas.

MASA DULCE PARA TARTAS Y SU RELLENO DE CREMA

Ingredientes:
Masa:

3 cubiletes de leche
50 gramos de azúcar
100 gramos de mantequilla
1 sobre de levadura de panadería
500 gramos de harina
1 cucharadita de sal

Relleno:

160 gramos de harina
6 huevos
100 gramos de mantequilla
200 gramos de azúcar
6 cubiletes de leche
5 cubiletes de nata
Un trocito de cáscara de limón
Un trocito de canela

- Calentar en el vaso de la Thermomix la leche con el azúcar, la sal y la mantequilla como si fuera para masa de pizza. Añadir la levadura y la harina, mezclar 15 segundos y programar 30 segundos a la velocidad de amasar.
- Una vez obtenida una masa suave, dejar reposar tapada con papel transparente, hasta que doble su volumen, 1 hora aproximadamente.
- Mientras, para preparar el relleno, calentar la leche con la canela y el limón y programar 12 minutos a temperatura Varoma, velocidad 4, para que la leche no se salga. Dejar en infusión unos 3-4 minutos y retirar el limón y la canela.
- Incorporar nata, mantequilla y azúcar y batir unos segundos para que se disuelva. Añadir los huevos y triturar al menos 30 segundos para que se mezclen bien. Debe quedar una crema muy fina.
- Volver a trabajar la masa, una vez que haya subido, y estirarla en una capa muy fina. Se trabaja muy bien.
- Cubrir un molde profundo con esta masa, rellenar con la crema de leche y hornear a 200 ºC durante 10 minutos y a 180 ºC durante 30-35 minutos más o hasta que el relleno esté cuajado.

¿SABÍA QUE...

... esta es una masa fabulosa y muy fácil de manejar para cualquier tipo de tartas, especialmente para las que tienen crema? Se congela muy bien, como una masa de pizza.

Como no es excesivamente dulce puede añadirle vainilla en polvo u otras especias, como canela o anís, que potencian el dulzor.

MERENGUE DE AVELLANA RELLENO DE FRESÓN

Ingredientes para 8 personas:
Merengue:

6 claras de huevo
220 gramos de azúcar glas
220 gramos de avellana molida
Un pellizco de sal

Relleno:

3 cubiletes de nata montada
250 gramos de queso mascarpone o Philadelfia
2 vainas de vainilla
1 cucharada sopera de azúcar
500 gramos de fresitas, fresón lavado y pelado, frambuesas u otra fruta roja

- Pulverizar las avellanas enteras 5 segundos a velocidad 5-7-9 moviendo con la espátula. Reservar.
- Precalentar el horno a 160 ºC. Forrar con papel de horno dos moldes rectangulares de 20 centímetros.
- Montar las claras a punto de nieve con un pellizco de sal. Las cuchillas, el vaso y la mariposa tienen que estar muy limpios, sin restos de grasa. Verter las claras en el vaso con un pellizco de sal y alguna gota de limón o vinagre. Poner la mariposa y programar 6 minutos a velocidad 2,5-3. Cuando formen picos, añadir poco a poco el azúcar y batir hasta que quede un merengue muy brillante, unos 5 minutos más.
- Incorporar con cuidado la avellana molida y repartir en las dos fuentes de horno. Hornear unos 20-25 minutos.
- Montar la nata con el queso mascarpone o cualquier otro queso en crema. Para ello, tanto la nata como el queso deben estar muy fríos y el vaso de la Thermomix también. Si no es así, triturar primero un poco de hielo y tirarlo. Poner en el vaso la nata y el mascarpone y vigilar hasta que se monte; entonces, añadir el azúcar glas y las semillas de la vainilla, y volver a batir. El azúcar debe agregarse al final para evitar que la nata se vuelva líquida. Por último, incorporar las frutas bien secas.
- Cubrir uno de los merengues con esta crema, tapar con el otro y dejar un mínimo de 6 horas en la nevera para que compacte.
- Cortar esta tarta con un cuchillo muy afilado y servir con una salsa de frutas rojas o un granizado.

> ¿SABÍA QUE...
>
> ... la ventaja de este tipo de merengues con frutos secos es que aunque no queden perfectos en el horno, se pueden comer y utilizar para tarta sin que por ello se note demasiado?

MERENGUE DE PIÑONES

Ingredientes para 6 personas:

4 claras de huevo
1 cubilete y 1/4 de azúcar glaseado
1 cucharadita de vainilla en polvo
60 gramos de piñones (se pueden añadir hasta 100 gramos)
Un pellizco de sal
3 cubiletes de nata para montar
1 vaina de vainilla abierto por la mitad en sentido longitudinal
Crema rápida de chocolate (véase receta, pág. 264)

- Precalentar el horno a 130 ºC. Preparar una bandeja de horno con papel de hornear o *silpat*.
- Glasear el azúcar. Reservar.
- Limpiar bien el vaso de la Thermomix y la mariposa. Poner la mariposa en las cuchillas. Montar las claras a punto de nieve según las indicaciones del libro: poner en el vaso las claras con el pellizco de sal y programar 6 minutos a 3,5. Cuando hayan subido, añadir la vainilla en polvo y el azúcar poco a poco y programar 6 minutos más a la misma velocidad hasta formar un merengue brillante y bastante resistente; tarda unos 5 o 6 minutos más. Con la ayuda de la espátula y con movimientos envolventes, incorporar los piñones.
- Colocar porciones de masa en la bandeja de horno. Según el tamaño, sale más o menos cantidad. Hornear a fuego suave, 120-130 ºC, durante 1 hora u hora y media. Apagar el horno y dejar dentro hasta que esté totalmente frío.
- Montar la nata ligeramente con las semillas de vainilla. Servir los merengues con la nata y la salsa de chocolate.

> ¿SABÍA QUE...
>
> ... los merengues de tamaño pequeño se pueden utilizar como acompañamiento del café?

MERMELADA DE HIGOS Y FRAMBUESAS

Ingredientes:

500 gramos de higos
300 gramos de frambuesas
El zumo de un limón
350 gramos de azúcar

- Lavar bien los higos y quitar el rabo. Poner en el vaso de la Thermomix y triturar 30 segundos a velocidad 7. Añadir el zumo de limón, las frambuesas y el azúcar.
- Programar 15-20 minutos a temperatura Varoma y velocidad 2.

Mostillo con nueces

Ingredientes:

1 litro de zumo de uvas blancas o negras
100 gramos de nueces
50 gramos de maicena
1/2 cubilete de agua fría
2 cucharadas soperas de azúcar
Un pellizco de canela en polvo
1 limón

- Trocear las nueces 2 segundos a velocidad 3,5 y reservar.
- Triturar 5-10 segundos el limón pelado con el zumo de uvas, y colar. Poner a cocer el zumo de uvas y el de limón durante 15 minutos a temperatura Varoma o hasta que se reduzca de 1/3.
- Diluir la maicena con agua y añadir al zumo hirviendo, junto con el azúcar y la canela en polvo. Dejar hervir a temperatura Varoma 5 minutos a velocidad 2. Finalmente, agregar la mitad de las nueces, quitar la temperatura y programar 1 minuto más a velocidad 1.
- Colocar en copas individuales y dejar unas 3 horas en la nevera. Terminar con el resto de las nueces picadas.
- Servir con pastitas y unas rodajas de kiwi o cualquier otra fruta. Resulta un postre muy ligero y refrescante.

'Mousse' de chocolate al aceite de oliva

Ingredientes para 6 personas:

8 huevos
250 gramos de chocolate negro con 70% de cacao o, mejor, 85%
1 cubilete y 1/2 de aceite de oliva virgen extra variedad hojiblanca o empeltre
2 cubiletes y 1/2 de azúcar (más o menos, dependiendo del tipo de chocolate)
2 cucharadas soperas de Grand Marnier u otro licor
Un pellizco de sal

- Derretir el chocolate al baño María y añadir poco a poco el aceite de oliva, mezclando bien. Reservar.
- Batir las claras a punto de nieve con un pellizco de sal y la mitad del azúcar. Reservar también.
- Batir las yemas con el resto del azúcar hasta que blanqueen y doblen de volumen. Incorporar el chocolate con aceite poco a poco y mojar con el licor. Una vez bien frío, agregar un tercio de las claras y mezclar bien. Añadir el resto de las claras con cuidado y de forma envolvente para que no se bajen.
- Meter en la nevera unas horas antes de servir.

Naranjas gratinadas con su sabayón

Ingredientes para 4 personas:

8 naranjas de mesa
1 huevo entero
3 yemas de huevo
100 gramos de azúcar glaseado con la cáscara de media naranja
1 cubilete y 1/2 de zumo de naranja
1/2 cubilete de Cointreau

- Preparar la guarnición con las cáscaras de las naranjas cortadas en juliana (sólo la parte de color). Escaldar en agua hirviendo, escurrir y confitar en almíbar. Reservar. Este paso se puede omitir si se compra la naranja ya confitada.
- Pelar y cortar las naranjas en vivo o en rodajas. Disponer los gajos en un colador y escurrir. Recuperar todo el zumo.
- Para el sabayón de naranja, batir el huevo, las yemas, el azúcar y la ralladura de naranja durante 3 minutos con la mariposa a velocidad 3,5. Añadir el zumo de naranja y programar 7 minutos a 70 ºC y velocidad 4. Programar otros 2 minutos sin temperatura y añadir el licor.
- Mientras se hace el sabayón, disponer los gajos de naranja en platos individuales o en una fuente redonda, colocándolos en forma de flor. Echar el sabayón por encima y gratinar unos segundos en el horno para que tome un color ligeramente dorado.
- Decorar con la juliana de cortezas o unas frambuesas y servir templado.

¿Sabía que...

... no es necesario gratinar el sabayón en el horno? También se puede poner encima de la fruta fresca y servir inmediatamente.

Mientras se pela la fruta y se coloca en la fuente, se está haciendo el sabayón en la Thermomix, por eso no se tarda nada en preparar este postre.

Natillas de calabaza

Ingredientes para 6 personas:

250 gramos de calabaza
6 yemas
4 cubiletes de leche
1 palo de vainilla abierto por la mitad o un pellizco de polvo de vainilla
1 cubilete y 1/2 de azúcar moreno
Un pellizco de sal
Un poco de ralladura de limón

- Trocear la calabaza en el vaso de la Thermomix durante 4-5 segundos a velocidad 4-5, dependiendo de la máquina que tenga. Añadir un cubilete de leche, un pellizco de sal, el palo de vainilla o la vainilla en polvo y la ralladura de limón. Programar 6 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1,5.
- Triturar bien durante unos segundos, añadir las yemas, el azúcar y el resto de la leche, y hacer como unas natillas normales, programando 7-9 minutos a velocidad 2 y 90 ºC en la T31, y velocidad 4 y 85 ºC en la T21.
- Si no han cuajado, programar 1 o 2 minutos más y luego dejar sin temperatura otros 2 minutos a la misma velocidad.
- Colar, enfriar rápido y servir.

¿Sabía que...

... en la T31 hay que poner la mariposa para hacer natillas?

Si quiere preparar un helado de calabaza, ponga mitad de nata y mitad de leche, y luego congele las natillas en cubitos de hielo. Antes de servir, triture como si fuera un sorbete. Puede servir el helado con pipas de calabaza tostadas por encima.

Añada más o menos calabaza según le guste el sabor.

Pastel de pistacho

Ingredientes:
Pastel:

125 gramos de azúcar glaseado
125 gramos de mantequilla
200 gramos de pistachos, repelados y molidos

4 huevos
Un pellizco de sal
1/2 palo de vainilla, las semillas solo o un pellizco de vainilla en polvo

Sorbete de pistacho:

300 gramos de pistachos repelados
150-200 gramos de azúcar
1 limón grande pelado en vivo sin semillas
600-700 gramos de cubos de hielo
Unas gotas de colorante alimentario verde, al gusto

- Precalentar el horno a 180 ºC.
- Para repelar los pistachos, sumergir 1 o 2 minutos en agua hirviendo. Retirar las pieles, escurrir y pulverizar con la mitad del azúcar.
- En el vaso de la Thermomix, batir los huevos con el resto del azúcar hasta que blanqueen, incorporar la mantequilla blanda, la vainilla, un pellizco de sal y el polvo de pistachos, y poner en una bandeja de horno previamente cubierta con papel de hornear.
- Dejar en el horno precalentado durante 30 minutos a 180 ºC.
- Para el sorbete de pistacho, pulverizar los pistachos con el azúcar. Añadir el limón, el colorante y los hielos, y programar unos 2 minutos a máxima velocidad, girando bien a derecha e izquierda la espátula para que todos los ingredientes se pulvericen en el vaso. Servir adornado con pistachos picados por encima.
- También se puede preparar un helado cremoso de pistacho con unas natillas como las de la tarta de calabaza (véase receta, pág. 251) pero sustituyendo tres cubiletes de leche por tres de nata. Las natillas resultantes se congelan en forma de cubiletes de hielo y, antes de utilizar, se trituran en la máquina como un sorbete normal, a máxima velocidad girando la espátula a derecha e izquierda hasta obtener una crema.
- Servir el pastel acompañado del sorbete.

¿Sabía que...

... la idea de este postre es del chef Pepe Rodríguez Rey, del restaurante El Bohío de Illescas? Él prepara el pastel con pasta de pistachos y almendra molida pero al encontrar pistachos pelados en el mercado, decidí probar a hacerlo de esta otra forma.

Pastel relleno de crema o pastel vasco

Ingredientes:

Relleno de crema pastelera:

3 cubiletes de leche
60 gramos de azúcar
30 gramos de maicena
3 yemas de huevo
1 cubilete de nata líquida
Ralladura de limón
Vainilla en polvo
1/2 cubilete de kirsch o aguardiente de cerezas o, en su defecto, coñac o ron

Masa:

200 gramos de azúcar (o 150 gramos)
1 huevo grande
2 yemas
200 gramos de mantequilla a temperatura ambiente (reservar un poco para untar el molde)
300 gramos de harina
1 cubilete de almendra molida
1 sobre de levadura Royal
1 cucharadita de café de vainilla en polvo
2 cucharaditas de café de sal
Ralladura de limón
1 huevo batido para pintar la superficie de la tarta o una yema con un poquito de agua

- Precalentar el horno a 180 ºC.
- Para preparar la crema, poner la mariposa en las cuchillas, incorporar todos los ingredientes de la crema al vaso de la Thermomix y programar 5 minutos a velocidad 4. Seguir moviendo sin temperatura 2 minutos más a velocidad 2. Reservar tapada con papel transparente para que no se forme una piel.
- Para la masa, batir la mantequilla, el azúcar, la vainilla y la sal, añadir los huevos y mezclar bien. Finalmente, incorporar la harina tamizada con la levadura y la almendra molida. Mezclar a velocidad 6 durante 10-15 segundos. Cuando se obtiene una masa homogénea, tapar con papel transparente y dejar reposar al menos 1 hora en la nevera.
- Untar un molde con mantequilla. Dividir la masa en dos porciones desiguales. Aplastar con un rodillo la parte más grande y forrar el molde cubriendo las paredes. Rellenar con la crema y tapar con el resto de la masa. Pincelar la superficie con la yema batida y hornear a 200 ºC durante 10 minutos y a 180 ºC unos 30-35 minutos más.

¿Sabía que...

... este pastel se puede servir con una mermelada de cerezas ácida y un sorbete de aguardiente de cerezas?

Este es mi postre favorito desde la infancia. Nunca he tomado ningún pastel, aparte del pastel de arroz, que me guste tanto y me produzca tales recuerdos y evocaciones placenteras. Es excelente para llevar de viaje y para pícnics y chocolatadas.

Pastitas con pepitas de chocolate

Ingredientes:

75 gramos de mantequilla
60 gramos de azúcar moreno
1 huevo grande batido
1 cucharadita de vainilla en polvo o azúcar avainillado
1-2 cucharadas soperas de leche
Medio sobre de levadura Royal
170 gramos de harina
200 gramos de pepitas de chocolate

- Precalentar el horno a 180 ºC.
- Batir la mantequilla con el azúcar hasta que se esponje. Añadir el huevo, sal y vainilla, y seguir batiendo hasta que se incorporen bien. Finalmente, agregar la harina y la levadura. Si quedase una masa muy dura, echar primero una cucharada de leche y luego otra si hiciera falta.
- Por último, incorporar las pepitas de chocolate. Mezclar con la espátula.
- Colocar bolas de masa ligeramente aplastadas en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear o previamente untada con mantequilla. Deben quedar separadas, pues se expanden al cocinarse. Hornear 15-20 minutos a 180 ºC o hasta que se doren ligeramente. Si se pasan no están malas pero sí se quedan bastante duras.

¿Sabía que...

... estas pastitas son las favoritas de los niños? Se pueden hacer con pepitas de los tres sabores, unas de chocolate blanco, otras de negro y otras de chocolate con leche.

Si se desea, se pueden sustituir 50 gramos de pepitas de chocolate por cacahuetes pelados.

PASTITAS DE NATA

Ingredientes:

180 gramos de harina
2 cucharadas soperas de azúcar
Un pellizco de sal
Un pellizco de vainilla en polvo o las semillas de un palo de vainilla
70 gramos de mantequilla, cortada en dados y fría
1 huevo
1 cucharada sopera de nata
1 cubilete de nata espesa (100 gramos)
1 cucharadita de semillas de vainilla
1 cucharada sopera de azúcar glas

- Precalentar el horno a 220 ºC.
- Poner en el vaso de la Thermomix harina tamizada, azúcar, sal y vainilla, mezclar bien 5-6 segundos a velocidad 6 e incorporar los dados de mantequilla fríos, el huevo y la cucharada de nata. Programar 15 segundos a velocidad 6. Formar una bola de masa, tapar con papel transparente y guardar en la nevera al menos 1 hora.
- Estirar la masa con un rodillo. Si se hace entre dos láminas de papel transparente, resulta más fácil porque la masa no se pega al rodillo. Estirar lo más finamente posible.
- Cortar pastitas en forma redonda con un cortapastas. Colocar en una bandeja de horno y meter en la nevera para que se enfríen o mejor, en el congelador unos 15 minutos.
- Mezclar el cubilete de nata fría con azúcar y vainilla. Sacar las pastitas del congelador y poner una cucharadita de nata en el centro de cada una de ellas, dejando 1 centímetro libre alrededor. Meter en el horno precalentado durante 10 minutos.
- Sacar y servir con un helado o alguna crema.

> **¿SABÍA QUE...**
>
> ... se puede sustituir la cucharada de nata por un poco de pasta o puré de avellanas?

PERAS AL SABAYÓN DE VINO

Ingredientes para 8 personas:

4 peras
4 cubiletes de vino tinto, clarete, rosado o blanco
2 cubiletes de azúcar
1 palito de canela
Cáscara de naranja
1 huevo entero
3 yemas de huevo
Unos pistachos tostados y picados como guarnición

- Poner en el vaso de la Thermomix el vino, el azúcar, la canela y la cáscara de naranja. Programar 25-30 minutos a velocidad 1,5-2 y temperatura Varoma.
- Pelar las peras, partir en dos mitades, colocar en el Varoma y poner el recipiente Varoma sobre el vaso durante los ocho últimos minutos del tiempo programado, de modo que las peras queden *al dente*.
- Colocar las peras en una fuente de servir.
- Dejar enfriar el almíbar resultante (de 1,5 a 2 cubiletes de almíbar de vino) durante 2 minutos, añadir las yemas y el huevo, y programar 7 minutos a 70 ºC y velocidad 4.
- Dejar enfriar el sabayón y las peras y echar la salsa sobre estas. Terminar con unos pistachos picados por encima y servir.

> **¿SABÍA QUE...**
>
> ... esta es una forma rápida de hacer unas peras al vino con la Thermomix, y dándoles un toque de sofisticación?
>
> Si no tiene peras, se pueden cambiar por orejones de melocotón y ponerlos igualmente en el Varoma para que se hidraten con el vapor.

PURÉ DE AVELLANAS

Ingredientes:

200 gramos de avellanas tostadas
1 cubilete y 1/2 de agua
1/2 cubilete de aceite de avellanas o de girasol
1 cubilete y 1/4 de azúcar
1 cucharada sopera de zumo de limón
1 cucharadita de café de canela

- Triturar todos los ingredientes juntos hasta obtener una pasta lo más fina posible.
- Esta pasta resulta muy útil para rellenar empanadillas dulces, para poner en el corazón de peras cocidas al vapor o como base de tartas.

Sopa de almendras de Ronda

Ingredientes para 6 personas:

300 gramos de almendras peladas
1/2 cubilete de azúcar
300-400 gramos de rebanadas de pan muy finas (puede ser pan de leche o un resto de algún bizcocho)
1 palo de canela
La ralladura de un limón
1 litro y 1/2 de agua

- Triturar las almendras, la cáscara de limón y el azúcar en el vaso de la Thermomix unos segundos hasta convertirlos en polvo fino. Añadir agua y canela, y remover bien a velocidad 2 unos 8-10 segundos.
- Programar 15 minutos a temperatura Varoma y velocidad mínima. Retirar el palo de canela. Incorporar el pan cortado en finas rebanadas y dejar 2-3 minutos más de temperatura o al calor hasta que el pan se deshaga.
- Servir en una sopera, espolvoreada con guirlache de almendras o con almendras garrapiñadas picadas.

¿Sabía que...

... si se prepara esta sopa para niños, se le puede poner turrón picado por encima o incluso algunos trozos de frutas como pasas, dátiles, higos u orejones?

Esta sopa es muy energética y sencilla de elaborar. Si se hace más espesa, se puede servir en tacitas de café con sus frutos secos por encima y quizás un trocito de pan de oro auténtico. El oro fino es comestible, no es tan caro y queda un postre espectacular.

Sorbete de cassis

Ingredientes para 6 personas:

1 cubilete de licor de Cassis
600 gramos de hielo
100 gramos de azúcar
1 limón grande

- Pelar el limón en vivo y quitar las pepitas.
- Poner en el vaso de la Thermomix junto con el azúcar. Triturar unos minutos para derretir el azúcar.
- Añadir el hielo y el licor y programar 1 minuto a velocidad máxima, dando vueltas con la espátula a derecha e izquierda.
- Este helado se suele tomar como acompañamiento de un postre.

¿Sabía que...

... con la T31 se pueden añadir todos los ingredientes a la vez?

Sorbete de naranja

Ingredientes para 6 personas (como acompañamiento de otro postre):

6 naranjas
1 limón grande
1/4 de cubilete de licor de naranja, Cointreau o Grand Marnier
1 cubilete y 1/2 de azúcar

- Sacar unos trozos de piel de naranja sin la parte blanca y dejar secar.
- Pelar en vivo las naranjas. No debe quedar nada de blanco ni semillas. Pelar igual el limón.
- Cortar la fruta en rodajas, colocar en una fuente en una sola capa y poner en el congelador durante al menos 4 horas o hasta que todo ello esté casi completamente congelado.
- Glasear el azúcar en el vaso de la Thermomix con un poco de la cáscara de naranja reservada. Añadir el licor y las frutas congeladas y triturar a máxima potencia, removiendo con la espátula a derecha e izquierda para que se haga el sorbete. Calcular entre 30 segundos y 1 minuto, dependiendo de la máquina. Tarda menos tiempo que un sorbete con cubos de hielo.

- Se puede servir inmediatamente o guardar durante 1 hora en el congelador.

Tarta de albaricoques tipo coca

Ingredientes para 6 personas:

Base de coca:

300 gramos o más de harina
1 cubilete de zumo de naranja o de leche
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra o mantequilla
1/2 cubilete de azúcar
Un pellizco de sal
Ralladura de naranja
1 sobre de levadura de panadería
1 huevo
3/4 de kilo de albaricoques
100 gramos de azúcar para los albaricoques

Crema de almendras:

1 huevo
3 yemas
150 gramos de almendras en polvo
150 gramos de azúcar
3 cubiletes de nata
Un pellizco de vainilla en polvo o azúcar avainillado

- Precalentar el horno a 200 °C.
- Para preparar la masa de la coca, templar los ingredientes líquidos 30 segundos a 60 °C y velocidad mínima. Añadir sal, azúcar, levadura, huevo y harina, y mezclar bien durante 15 segundos o más. Programar 1,5 minutos a velocidad espiga o amasar.
- Cubrir un molde rectangular no muy alto con papel de hornear. Rellenar con esta masa. Debe dejarla subir dependiendo de cómo le guste la base: más o menos esponjosa y abizcochada.
- Mientras, moler las almendras y añadir el resto de los ingredientes de la crema. Batir bien y reservar.
- Lavar los albaricoques, retirar el hueso y partirlos por la mitad. Dependiendo del tamaño de estos y del molde, caben de 3/4 de kilo a casi 1 kilo entero.
- Echar la crema sobre la masa, colocar encima los albaricoques con el hueco del hueso hacia arriba y rellenar con el azúcar extra. Hornear durante 10 minutos a 200 °C, bajar a 180 °C y dejar otros 30 o 35 minutos.
- Sacar del horno, templar y servir. No es una tarta excesivamente dulce.

¿Sabía que...

... con la T21 se puede quedar pegado el polvo de almendras a la base y a las paredes del vaso al molerlas en exceso? Para evitarlo, moler las almendras con el azúcar o cuidarse de despegarlas con la espátula antes de añadir el resto de los ingredientes.

Otra alternativa, si le gusta la textura, es triturar huevos, nata, azúcar y almendras todo junto a velocidad máxima. Quedarán trozos de almendra grandes y al comer la tarta se pueden encontrar trocitos duros.

Tarta de calabaza al vapor de Hiroko Shimbo

Ingredientes para 6 personas:

100 gramos de calabaza
140 gramos de azúcar glaseado
70 gramos de harina de repostería glaseada
3 huevos pequeños (140 gramos en total)
1/2 cubilete de pasas o pistachos repelados
Papel de cocina encerado

Natillas verdes:

6 yemas de huevo
120 gramos de azúcar
Ralladura de limón
1/2 palo de vainilla abierto en sentido longitudinal
1/2 cubilete de pistachos repelados
6 cubiletes de leche
3 gotas de colorante alimentario verde

- Cortar el papel encerado del mismo tamaño que el molde. Forrar con él la base del molde.
- Cocer la calabaza al vapor hasta que quede muy tierna: para ello colocar los trozos de calabaza en el Varoma, poner tres cubiletes de agua en el vaso y programar 10-15 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1,5.
- Escurrir la calabaza, quitar el agua del vaso y secar bien. Reservar.
- Colocar la mariposa y montar las tres claras a punto de nieve. Al final, añadir el azúcar poco a poco y dejar unos 3 minutos más o hasta obtener un merengue brillante. Reservar.
- Sin lavar el vaso, poner la calabaza escurrida y las tres yemas, y triturar hasta obtener un puré muy fino, unos 40 segundos a velocidad 6. Agregar un tercio de las claras, mezclar e incorporar el resto con cuidado, con la ayuda de la espátula. Terminar aña-

diendo la harina y las pasas si las usa. Yo prefiero ponerle pistachos troceados, queda un bonito contraste de color y texturas.

- Meter en un molde Albal de 1 litro cubierto con papel blanco de hornear. Tapar, cubrir con papel de cocina y envolver bien en papel *film* transparente para que no entre agua. Colocar el molde en el Varoma, y el Varoma sobre el vaso de la Thermomix con medio litro de agua. Programar 45 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1,5.
- Dejar enfriar y desmoldar.
- Para hacer las natillas verdes, triturar yemas, azúcar, cáscara de limón, dos cubiletes de leche y pistachos 30 segundos a velocidad 6. Incorporar el resto de la leche y el palo de vainilla, y programar 7 minutos a 85 ºC y velocidad 4. En la T31 hay que poner la mariposa y programar 8 minutos a 90 ºC y velocidad 2. Añadir colorante y dejar 2 minutos más sin temperatura. Colar y enfriar.
- Servir el pastel de calabaza con pistachos picados por encima y las natillas verdes.

¿SABÍA QUE...

... esta es una receta original de mi amiga Hiroko Shimbo; me la dio en Alambique hace ya años. Recuerdo que le hizo unas natillas españolas normales para acompañar. Un alumno extranjero que no conocía las natillas enloqueció con la salsa.

Como me gustan mucho los colores, pensé que una buena forma de cambiar este postre era sustituir las pasas por pistachos, y acompañarlo de unas natillas verdes y decoración también verde. Queda un postre precioso. A Hiroko no le ha importado que utilice su receta porque dice que, con tanto cambio, nadie en Japón la reconocería. Pero, en realidad, es un pastel tradicional japonés de calabaza.

TARTA DE FRUTA DE PASIÓN

Ingredientes para 8-10 personas:
Base:
140 gramos de coco rallado
2 claras de huevo grandes
75 gramos de azúcar
Relleno:
4 huevos
2 cubiletes y 1/2 de azúcar
3 cubiletes de coco rallado
40 gramos de harina
2 cubiletes de nata
2 cubiletes y 1/2 de leche de coco
1 limón, el zumo y la piel amarilla
1 cubilete y 1/2 de pulpa de fruta de pasión (6-8 piezas)
Un pellizco de sal

- Precalentar el horno a 180 ºC.
- Mezclar en un cuenco el coco rallado, las claras y el azúcar, aplastando bien con la mano.
- Cubrir una bandeja de horno rectangular con papel de hornear. Extender la masa, aplastarla y formar una capa lo más fina posible. Pinchar con un tenedor y cocer en el horno precalentado durante 20 minutos.
- Verter en el vaso el azúcar con la piel de limón y pulverizar 1 minuto a velocidad máxima. Incorporar los huevos, el coco rallado, la nata, la leche de coco, la harina, el zumo de limón y la sal, y batir bien para que no queden grumos. Finalmente, incorporar la fruta de pasión y mezclar unos 5-6 segundos a velocidad 4.
- Volcar la crema sobre la base de coco y hornear a 175-180 ºC durante 35-40 minutos.
- Dejar enfriar, espolvorear con azúcar glas y servir.

¿SABÍA QUE...

... esta misma tarta se puede hacer con una base de masa quebrada o dulce?

TARTA DE HIGOS FRESCOS

Ingredientes para 6-8 personas:
Masa dulce:
250 gramos de harina
100 gramos de azúcar
Un pellizco de sal
1 cucharadita de azúcar avainillado
110 gramos de mantequilla fría cortada en dados
1 huevo
Relleno:
60 gramos de queso gorgonzola
2 cubiletes de nata

1 cucharada sopera de azúcar
700 gramos de higos frescos

- Precalentar el horno a 180 ºC.
- Para hacer la masa, poner todos los ingredientes en el vaso de la Thermomix en el orden en que aparecen y programar 15 segundos a velocidad 6. Formar una bola y dejar reposar en la nevera al menos 1 hora.
- Aplastar la masa finamente y forrar con ella un molde de tarta de 22-24 centímetros. Pinchar la base con un tenedor y hornear durante 20-30 minutos o hasta que esté dorada.
- Enfriar bien el vaso de la Thermomix. Incorporar el queso y la nata fríos y triturar a velocidad 6-7 hasta que se monte o quede esponjoso. Finalmente, añadir el azúcar y batir un poco más. Reservar en la nevera. Lavar los higos, secar bien y partir en dos mitades iguales.
- Antes de servir, repartir la crema de queso en la base de la tarta, colocar los higos por encima, con la piel hacia el queso, decorar con frambuesas o almendras fileteadas y servir con una mermelada de higos y frambuesas (véase receta, pág. 239).

¿SABÍA QUE...

... esta tarta se puede hacer salada, con una masa quebrada salada y más queso gorgonzola o valdeón sobre los higos? En tal caso, hay que darle un golpe de gratinado para que el queso de la superficie se derrita.

TARTA DE NUECES

Ingredientes para 8 personas:
Bizcocho:
100 gramos de nueces peladas
100 gramos de harina
100 gramos de mantequilla
3 yemas de huevo
5 claras
200 gramos de azúcar
Un pellizco de sal
1 sobre de levadura Royal
Nueces enteras para decorar

Relleno:
3 cubiletes de leche
1/2 vaina de vainilla partida en dos en sentido longitudinal
2 yemas de huevo
1/2 cubilete de maicena
1/2 cubilete de azúcar
250 gramos de nata, montada con 50 gramos de azúcar glas
50 gramos de nueces peladas y troceadas
1 cubilete y 1/2 de ron

- Para preparar el bizcocho, moler las nueces con la harina, la levadura y un pellizco de sal en el vaso de la Thermomix a velocidad 4-5 unos 6-8 segundos. Reservar.
- Batir 150 gramos de azúcar con la mantequilla hasta que quede esponjoso, añadir las yemas, mezclar unos segundos y, finalmente, incorporar la mezcla de harina y nueces. Reservar.
- Montar las claras a punto de nieve siguiendo las indicaciones del libro, añadir poco a poco el resto del azúcar y seguir batiendo 4 minutos más. Con una espátula, incorporar un tercio de las claras a la mezcla de nueces, y después el resto de las claras, con movimientos envolventes y cuidando de que no se bajen. Colocar en un molde previamente untado con mantequilla y harina y hornear en el horno precalentado a fuego suave (150º C) unos 45 minutos.
- Desmoldar y dejar enfriar.
- Mientras, preparar la crema pastelera. Echar en el vaso las yemas, la maicena, el azúcar, la vainilla y la leche. Programar 5 minutos a velocidad 4 y 80 ºC, colar y reservar.
- Enfriar el vaso de la Thermomix con unos cubitos de hielos. Tirar el hielo y colocar la mariposa. Montar la nata con el azúcar glas. Guardar en la nevera. Cuando la crema pastelera esté bien fría, mezclar ambas cremas.
- Cortar la tarta en tres discos, emborrachar el bizcocho con el ron, rellenar con la crema y decorar los bordes con nueces picadas.
- Espolvorear la superficie con azúcar glas y decorar con mitades de nuez.
- Servir con una salsa de chocolate caliente.

'Whities' o 'brownies' blancos

Ingredientes:

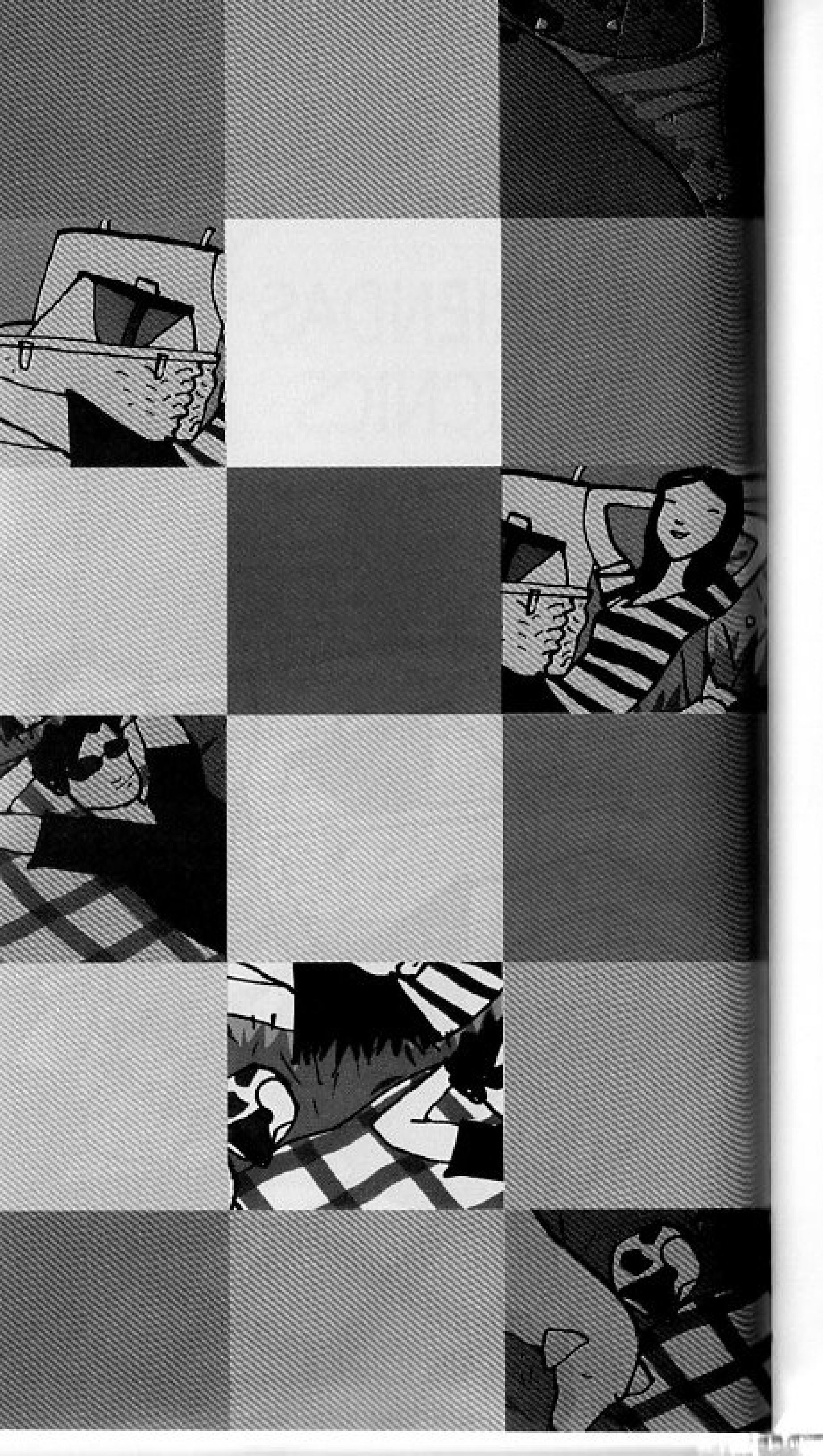
400 gramos de chocolate blanco
100 gramos de mantequilla
1 cubilete de nata
4 huevos
150 gramos de azúcar
1 cucharada de azúcar avainillado
Un pellizco de sal generoso
200 gramos de harina
230 gramos de almendras, peladas y troceadas

- Precalentar el horno a 180 ºC. Forrar un molde rectangular con papel de horno.
- Trocear las almendras en trozos grandes, con uno o dos golpes de turbo. Reservar.
- Echar el chocolate troceado en el vaso de la Thermomix, pulverizar y añadir la mantequilla y la nata. Programar 2-3 minutos a 90 ºC y velocidad 2 para que todo se derrita.
- Incorporar azúcar, huevos, sal y vainilla, y batir a velocidad 6. Agregar la harina y mezclar bien, batiendo 8-10 segundos a velocidad 4. Finalmente, añadir las almendras y mezclar con la espátula.
- Meter en el molde de horno y cocer a 180 ºC durante 30-40 minutos.
- Se puede sustituir parte de las almendras por pistachos, queda un postre muy atractivo.

> **¿Sabía que...**
>
> ... existen en el mercado unas gotas de cobertura de chocolate blanco muy útiles, pues se derriten rápidamente?
>
> Este pastel se puede glasear con glasa blanca y adornar con frambuesas o alcajenjes encima de cada cuadrado. Los *whities* son muy cómodos para componer postres: se pueden acompañar con unos fresones, un helado o una mousse de chocolate.

MERIENDAS Y PÍCNICS





Meriendas y pícnics

AUNQUE ESTE CAPÍTULO resulte breve, muchas otras recetas del libro son perfectas para pícnics y meriendas. Para pícnics se puede preparar pastel de carne o de pescado, curry de carne picada y pescado, *humus, chutney* de pistachos, salsas de aceitunas, ensalada de berenjenas y miso... También diversos aperitivos, como el de pollo, que se pueden llevar y acompañar con alguno de los panes propuestos; *cocarrois*, alguna pechuga de pavo fría con su salsa aparte para mojar, triangulos de romesco, etcétera.

La merienda puede resultar aún más variada, puesto que no hay que desplazarse con ella. Hay que incluir no solo dulce, sino también algo salado y algo fresco, como alguna salsa de verdura o fruta. Se pueden servir las mismas salsas que se lleven para el pícnic u otras como la de yogur.

Es importante preparar alguna bebida refrescante fría, zumos naturales hechos en casa (de melón, de piña...), así como verduras frescas troceadas y lavadas para mojar en las salsas: palitos de zanahoria, endibias, tomatitos cereza, palitos de apio,... También conviene servir huevos duros y algún pastel de carne o pescado, que se puede cortar y comer a mano. La pizza de sobrasada hecha en forma de empanada queda muy apropiada.

Bizcocho de plátano

Ingredientes para 8-10 personas:

150 gramos de mantequilla (reservar un pedacito para untar el molde)
2 cubiletes de azúcar moreno
450 gramos de plátano (unos 3 plátanos grandes)
1 cucharadita de canela
3 huevos
1 sobre de levadura Royal
350 gramos de harina

- Precalentar el horno a 200 ºC.
- Untar un molde de *plum cake* de 28-30 centímetros con mantequilla y espolvorear con harina.
- Mezclar la harina con la canela, la levadura y un poco de sal.
- En el vaso de la Thermomix, colocar la mantequilla y el azúcar moreno, programar 3 minutos a velocidad 2 y temperatura Varoma. Añadir los plátanos pelados, triturar 20 segundos para obtener un puré e incorporar los huevos. Volver a batir 10 segundos más a velocidad 6 con los huevos y, finalmente, agregar la harina y volver a mezclar otros 10 segundos a velocidad 6 o hasta obtener una masa lisa.
- Echar en el molde y hornear a 200 ºC durante 10 minutos y luego otros 40-50 minutos a 180 ºC. Sacar del horno y no desmoldar hasta que se enfríe.

¿Sabía que...

... este bizcocho tiene mucho éxito con los niños? Es ideal para llevar de picnic o merienda y tomar con crema de chocolate.

Se puede hacer la crema de chocolate del libro básico de la Thermomix o la crema rápida de chocolate (véase receta, pág. 264).

Bizcocho salado de aceitunas negras

Ingredientes para un bizcocho pequeño:

250 gramos de harina
1 bolsa de levadura Royal
3 huevos enteros

1 cubilete y 1/4 de aceite de oliva virgen extra
1 cubilete y 1/4 de leche
1 cubilete de hojas de albahaca picadas
130 gramos de aceitunas negras partidas por la mitad
50 gramos de piñones
Pimienta

- Precalentar el horno a 200 ºC.
- En el vaso de la Thermomix mezclar leche, aceite, huevos, sal, pimienta en abundancia y hierbas a velocidad 5. Batir durante unos 6-10 segundos.
- Escurrir bien las aceitunas y mezclar con parte de la harina. Incorporar el resto de la harina con la levadura a la mezcla de huevo, batir a velocidad 4-5 unos 10 segundos hasta que quede una masa lisa y luego añadir la harina con las aceitunas y los piñones. Mezclar con la espátula.
- Cubrir un molde de bizcocho con papel de hornear y rellenar con la masa.
- Meter en el horno precalentado a 200 ºC durante 10 minutos, luego bajar la temperatura a 180 ºC y dejar 35-40 minutos más. Pinchar con un cuchillo para ver si está cocido.
- Servir cortado en rodajas. Acompañar con queso crema aderezado con salsa de pesto o con nueces y perejil.

¿Sabía que...

... hay que tener cuidado con la sal en este bizcocho, pues las aceitunas pueden resultar muy saladas?

Las aceitunas se pueden triturar y mezclar con una parte de la masa para que no queden trozos demasiados grandes en el bizcocho.

De esta masa también se pueden hacer magdalenas individuales.

Bizcocho salado de queso y cominos

Ingredientes para 6 personas:

250 gramos de harina
1 sobre de levadura Royal
1 cubilete y 1/4 de leche
1 cubilete y 1/4 de aceite de oliva virgen extra
3 huevos grandes

200 gramos de queso manchego curado, cortado en dados pequeños
1 cucharada de cominos enteros y un pellizco de cominos en polvo
Un pellizco de tomillo
Pimienta recién molida en abundancia
Sal

- Precalentar el horno a 200 ºC. Preparar el molde con papel de hornear o untarlo con mantequilla y espolvorearlo con harina.
- Mezclar la harina con la levadura, el comino molido, el tomillo, sal y pimienta. Reservar.
- Echar en el vaso de la Thermomix los huevos, la leche, el aceite y los cominos enteros. Mezclar bien unos segundos, agregar la harina y volver a batir otros 10 segundos a velocidad 5-6 o hasta que quede una masa lisa. Incorporar los dados de queso y mezclar con la espátula.
- Verter en un molde de *plum cake* de 22 centímetros. Cocer a horno precalentado a 200 ºC durante 10 minutos y luego a 180 ºC durante 30-40 minutos más.
- Desmoldar sobre una rejilla y dejar enfriar.

¿SABÍA QUE...

... se puede sustituir el comino por cualquier otro sabor? También se le pueden añadir 50 gramos de jamón, o mitad de jamón y mitad de queso.

Este bizcocho salado está delicioso con cebolla confitada o con la mermelada de cebolla agridulce (véase receta, pág. 266).

BIZCOCHO SALADO DE TOMATES CON ANCHOAS

Ingredientes para 6 personas:
250 gramos de harina
3 huevos grandes
1 cubilete y 1/4 de aceite de oliva virgen extra (se puede incluir el de la lata de anchoas)
1 cubilete y 1/4 de leche entera
1 sobre de levadura Royal
1 lata de anchoas pequeña

50 gramos de tomates secos cortados en seis trozos cada uno
1 cucharada sopera de orégano y/o tomillo
Pimienta
Sal

- Precalentar el horno a 200 ºC. Cubrir con papel de hornear un molde de *plum-cake* de 22 centímetros, es decir, alargado, o bien untarlo con mantequilla y espolvorearlo con harina.
- Trocear los tomates y las anchoas bien escurridas. Mezclar con una o dos cucharadas soperas de harina. Reservar. Mezclar el resto de la harina con la levadura, un poco de sal, pimienta y hierbas. Reservar.
- En el vaso de la Thermomix echar los huevos, la leche y el aceite, y mezclar unos 10 segundos a velocidad 5-6. Añadir la harina y volver a mezclar hasta obtener una masa lisa. Finalmente, incorporar los trocitos de tomate y anchoas y remover con la espátula. Echar en el molde.
- Meter al horno precalentado a 200 ºC durante 10 minutos y luego a 180 ºC durante 30-40 minutos más. Comprobar que está cocido pinchando el centro con un cuchillo fino, que debe salir limpio.
- Desmoldar sobre una rejilla y dejar enfriar.

BOCADILLO DE BACALAO

Ingredientes para 6-8 personas:
2 baguettes
Rillette de bacalao
2 naranjas
1 cubilete de aceitunas negras
Unas hojas de lechuga

- Untar bien las baguettes con *rillette* de bacalao (véase receta, pág. 45). Distribuir encima rodajas de naranja pelada, algunas aceitunas y unas hojas de lechuga.
- Cortar las baguettes al bies y envolver individualmente.
- Es un bocadillo buenísimo y refrescante para un pícnic.

Coca de tomates y pimientos

Ingredientes:

Masa:

500 gramos de harina
2 huevos
1 sobre de levadura de panadería
1 cubilete de aceite
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de sal
2 cubiletes de vino blanco, agua o zumo de naranja

Relleno:

1 kilo de tomates maduros
250 gramos de pimientos verdes
250 gramos de pimientos rojos
1 cabeza de ajos
30 gramos de piñones
1/2 cubilete de aceite (6 cucharadas soperas)

- Echar en el vaso de la Thermomix aceite, agua, sal, azúcar y levadura. Mezclar 15 segundos a velocidad 6. Añadir el resto de los ingredientes de la masa y amasar en velocidad espiga un minuto y medio. Sacar y estirar sobre una bandeja de horno untada con aceite. Tapar y dejar que suba mientras se prepara el relleno. Antes de añadir el relleno, pinchar y volver a aplanar la masa, dejando un reborde algo más grueso.
- Para el relleno, laminar los ajos pelados, lavar los pimientos y cortar en tiras gruesas. Poner la mariposa sobre las cuchillas. Echar el aceite, los pimientos y los ajos laminados, y programar 10 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1 para que se frían. Escurrir el agua que suelten en la sartén de los tomates.
- Pelar los tomates y cortarlos en trozos grandes. Poner en una sartén de base amplia con un poco de aceite. Salpimentar, incorporar un pellizco de azúcar y dejar 10 minutos a fuego fuerte para que evaporen el agua.
- Juntar pimientos y tomates, distribuir encima de la masa, repartir los piñones por encima y cocer a horno medio (180 ºC) durante unos 20-30 minutos. Servir fría.

Crema rápida de chocolate

Ingredientes para un bizcocho de plátano de 8-10 personas:

300 gramos de chocolate de cobertura
2 cubiletes de nata
1 cubilete de azúcar
1 cubilete y 1/2 de leche
Un pellizco de azúcar avainillado

- Calentar la leche, el azúcar y la nata durante 10 minutos a temperatura Varoma y velocidad 2.
- Añadir el chocolate en trozos y programar 3 minutos a velocidad 4 y temperatura Varoma.
- Batir bien a velocidad 6 y dejar enfriar.

Empanadillas de queso

Ingredientes:

Masa:

500 gramos de harina
1 sobre de levadura de panadería
1 cubilete de leche
1 cubilete de agua
1 huevo entero
50 gramos de queso gruyère, emmenthal u otro queso sabroso
1 cubilete de aceite
Sal

Relleno:

150 gramos de blanco de puerro
1 cubilete de aceite de oliva virgen extra
75 gramos de chalotas o cebolla
1 cubilete y 1/2 de vino blanco
700 gramos de patatas
70 gramos de queso gruyère
50 gramos de mantequilla
Pimienta
Sal

- Triturar el queso con unos golpes de turbo hasta que quede rallado fino. Reservar dividido en dos mitades.
- Echar en el vaso de la Thermomix leche, agua, aceite, levadura en polvo, huevo y sal, batir 15 segundos a velocidad 6 y calentar 30 segundos a 40 ºC. Incorporar la harina y el queso, y batir 20 segundos a velocidad 6. Programar 1 minuto en velocidad de amasar. Dejar reposar la masa 2-3 horas y mientras, preparar el relleno.
- Pelar las patatas y cortar en lonchas finas. Colocar en el Varoma.
- Trocear el puerro y la chalota 4 segundos junto con la mantequilla y el aceite. Programar 10 minutos a temperatura Varoma

y velocidad 2, y colocar encima el Varoma para que se hagan las patatas.

- Cuando pare la máquina, añadir el vino y volver a programar 10 minutos más o hasta que se evapore completamente el líquido y las patatas estén cocidas.
- Introducir las patatas en el vaso, salpimentar y añadir queso. Mezclar bien los ingredientes con la espátula o 5 segundos a velocidad 2-3.
- Formar grandes empanadillas de masa y rellenar con la patata. Freír en abundante aceite 5-7 minutos por cada lado.
- Servir como plato principal con una ensalada verde.

¿SABÍA QUE...

... estas empanadillas son muy prácticas para picnics o meriendas campestres, pues resultan muy sabrosas?

Es importante que la patata se corte finamente para que se haga en el Varoma. Si, por lo que sea, quedase dura, añadir al vaso de la Thermomix medio cubilete de agua y programar unos minutos más con el cubilete puesto.

MERMELADA DE CEBOLLA AGRIDULCE

Ingredientes para 4 personas:

800 gramos de cebolla
1 cubilete de licor de cassis
1 cubilete de vinagre de jerez
1 cubilete de jalea de frambuesa
1 cubilete de azúcar moreno
Pimienta de cayena
Sal

- Cortar la cebolla en rodajas finas o en medias lunas, con la ayuda de una mandolina o un cuchillo afilado. Si lo prefiere, puede trocear la cebolla con la Thermomix.
- Poner la mariposa sobre las cuchillas en la T21, incorporar todos los ingredientes menos el azúcar y programar 30 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1, cuidando de dejar el cubilete quitado para que se evapore el líquido. Añadir el azúcar y programar 5-8 minutos más.
- En la T31 no es necesario poner la mariposa y se programa velocidad cuchara giro a la izquierda.

¿SABÍA QUE...

... en lugar del licor de cassis, que le da un gran sabor, se puede utilizar un vino tinto muy afrutado y medio cubilete más de jalea?

La cebolla cortada en tiras finas tiene una textura más agradable para acompañar a un bizcocho salado.

Se le puede añadir también medio cubilete de aceitunas negras deshuesadas.

TARTA DE COLIFLOR

Ingredientes para 4 personas:

500 gramos de floretes de coliflor limpios
3 huevos
2 yemas de huevo
3 cubiletes de leche
50 gramos de harina
60 gramos de queso manchego curado y fuerte o algún queso azul tipo valdeón o gorgonzola (para quien prefiera sabores más fuertes)
Mantequilla para untar el molde
1 cucharadita de semillas de cominos
Sal y pimienta

- Precalentar el horno a 180 ºC.
- Colocar tres cubiletes de agua o caldo en el vaso de la Thermomix y programar 15 minutos a temperatura Varoma y velocidad 2. Poner encima el Varoma con la coliflor para que se haga.
- Dejar escurrir bien la coliflor sobre papel de cocina y salpimentar. Colocar en una fuente de horno untada con mantequilla y espolvoreada con pan rallado.
- Incorporar el resto de los ingredientes en el vaso de la Thermomix y mezclar 15 segundos a velocidad 6. Echar por encima de la coliflor y hornear durante unos 25-30 minutos a 180 ºC. No debe quedar excesivamente seco.
- Esta tarta se puede tomar fría o templada y le va muy bien el ketchup casero (véase receta, pág. 201) de acompañamiento.

TARTAS DE AZÚCAR

Ingredientes para 6 personas:
300 gramos de harina
3 huevos enteros
125 gramos de azúcar
110 gramos de mantequilla
1 cubilete y 1/2 de leche
1 sobre de levadura de panadería
Un pellizco de sal

- Reservar 30 gramos de mantequilla y 50 de azúcar.
- Batir huevos, azúcar, mantequilla, sal y leche durante 30 segundos a velocidad 4 y 40 ºC. Añadir la harina tamizada con la levadura y amasar 1 minuto. Debe quedar una masa muy blanda.
- Untar tres moldes con mantequilla. Repartir la masa entre los tres y dejar que suba y doble el volumen.
- Repartir el azúcar y la mantequilla restantes por encima y hornear a horno fuerte (180-200 ºC) unos 8-10 minutos.

¿SABÍA QUE...

... estas tartas son muy apropiadas para tomar con chocolate? También para hacer bocadillos, pues no son excesivamente dulces.

Si se ponen duras, sirven para hacer unas torrijas buenísimas.

Menús para aprovechar el tiempo

Estos menús combinan platos que se pueden preparar de antemano con otros para hacer sobre la marcha. La mayoría de las propuestas constan de aperitivo y/o entrante, plato principal con acompañamiento y postre; hay también un par de sugerencias de menús de muchos platos para picar, por ejemplo, en una reunión. Al final figuran menús exclusivamente vegetarianos.

Crema de castañas
Risotto de calabaza
Ternera con mostaza
Naranjas gratinadas con sabayón

* * *

Ensalada de berenjenas al vapor
Salmón al limón con mayonesa de aguacate
Clafoutis de ciruelas

* * *

Ensalada de pimientos con arroz
Conejo en adobo
Mostillo con nueces

* * *

Crema de coliflor con gorgonzola
Ternera al vapor con verduras
Pastel vasco con sorbete de cassis

* * *

Ensalada de tomate con pesto
Patatas revolconas
Solomillo al vapor
Crema helada de ciruelas pasas

* * *

Gazpacho de hierbas
Albóndigas de bacalao
Ensalada de piña

Pasta al azafrán con salsa de calabacín
Gambas al curry
Merengue de avellana relleno

* * *

Crema de maíz
Pollo con setas
Crema catalana de coco

* * *

Ñoquis a la parisina
Lomo de cerdo en adobo con puré de bulbo de apio
Peras al sabayón

* * *

Crema de pimientos del piquillo
Filetes envueltos en hojas de col *cordon bleu*
Whities

* * *

Cocarrois
Chutney de cacahuetes
Pescado en adobo
Greixonera

* * *

Tarta de gazpacho
Pastel de trufas con verduras al vapor y salsa de aceitunas
Tarta de higos

* * *

Tarta de coliflor
Atún mechado con salsa de pimientos
Arroz con leche a la naranja

* * *

Huevos revueltos especiados
Pechuga de pavo rellena de salvia
Biscuit de guayaba

Patatas a la importancia con almejas
Terrina de atún, pimientos y aceitunas con salsa de hierbas
Flan de cerezas

* * *

Crema de ave
Arroz con bacalao
Curry de pescado al horno
Fruta fresca con salsa de piña y ron

* * *

Crema fría de aguacate
Tortilla de salmón gratinada
Manjar blanco

* * *

Coca de tomates y pimientos con helado de anchoas
Pastel de pescado y gambas
Tarta de calabaza al vapor

* * *

Verduras al vapor con salsa de aceitunas
Sepia estofada con patatas
Raita de pepino
Tarta de nueces

* * *

Suflé rápido de espinacas
Filetes de gallo rellenos al vapor
Crujiente de melocotón con frambuesas

* * *

Sopa de tomate
Pollo al estragón
Arroz de champán
Compota de Navidad

* * *

Sopa de hierbas
Arroz con salchichas y vino tinto
Frambuesas con salsa fresca de melocotón

* * *

Tarta de tres tomates
Pollo con aceitunas
Brownies con helado de vainilla

* * *

Arroz de aceitunas
Berenjenas rellenas de calamar
Merengues de piñones

* * *

Empanadillas de queso
Mermelada de cebolla agridulce
Pavo escabechado en terrina
Charlota rápida de castañas

* * *

Calabacines con suflé rápido de queso
Salteado de calabaza
Caldereta de cordero a la extremeña
Bizcocho de albaricoques

* * *

Pizza de sobrasada
Terrina de pavo con setas
Mimosa de coliflor
Sorbete de naranja

* * *

Rollitos de berenjena con ensalada
Rillette de bacalao con obleas crujientes
Buñuelos de tomates secos
Tortilla de calabacín
Sopa de avellanas
Éclairs rellenos de gambas y espárragos
Pastel vasco con sorbete de cassis

Bizcocho salado de aceitunas negras
Bizcocho salado de tomate y anchoas
Mermelada de cebolla agridulce
Buñuelos de lentejas
Chutney fresco de mango
Chutney de piña
Tarama con tortitas de pan
Caviar de berenjenas con pastitas de queso
Huevos escalfados con salsa de vino tinto en tartaleta
Brochetas de rape con alioli verde
Pastel de pistacho con natillas de calabaza

* * *

Guiso de patatas diferente
Pechuga de pavo con salsa de aceitunas y alcaparras
Peras al vapor rellenas de puré de avellanas con crema rápida de chocolate

* * *

Huevos gratinados
Curry de carne picada con *chutney* de mango
Mousse de chocolate al aceite de oliva

* * *

Mimosa de coliflor
Atún con salsa de hinojo
Clafoutis de cereza

* * *

Sopa fría de pepino
Lubina al estilo de Shanghai
Masa dulce para tartas con su relleno

Menús para vegetarianos

Endibias al vapor con salsa de cabrales
Crumble de tomates con tapenade
Ensalada de lechuga verde con salsa de hierbas
Helado rapido de albaricoque y vainilla

Buñuelos de tomates secos
Crema de calabacín y maíz,
Arroz integral con salsa romesco
Verduras al vapor
Manjar blanco o fruta

* * *

Paté de pimiento con tortitas
Ensalada de tomate
Lasaña de setas
Mostillo con nueces

* * *

Caviar de berenjenas con pastitas de grueso de Selina
Endibias al vapor con salsa de cabrales
Buñuelos de lentejas
Pastel de pistachos con merengues o manzanas al vapor

* * *

Buñuelos de viento de queso con mermelada de cebolla
Raviolis de remolacha con ensalada verde
Calabacines rellenos de castañas
Crujiente de melocotón con frambuesas

* * *

Raviolis rellenos
Empanada de pisto o *cocarrois* con *chutney*
Ensalada verde
Coquimol con papaya

* * *

Potaje de alubias y setas
Ensalada de zanahoria, pepino y mango con nueces
Naranjas gratinadas

* * *

Crema de lentejas exótica
Crumble de tomates con *tapenade* de aceitunas negras
Ensalada verde con salsa de queso y hierbas
Piña al natural

Ñoquis de sémola a la romana
Verduras con salsa de cacahuetes
Raita de pepino
Charlota rápida de castañas

* * *

Crema de lentejas exótica
Calabacines rellenos de castañas
Flan de cerezas

* * *

Ensalada de zanahoria, pepino y mango
Lasaña de setas y calabaza
Coquimol con papaya